広報かこがわ

10月号
平成25年（2013年）No.879

●推計人口（9月1日現在）　268,171人
前月比−53人
●世帯数　102,993世帯
前月比+1世帯

志方町で行われた「新鮮野菜の収穫に行こう」の様子。
サツマイモやサトイモを収穫しました（8月28日）。

編集・発行／加古川市役所企画部企画広報課：毎月1日発行
〒675-8501　加古川市加古川町北在家2000
TEL 421・2000（代表）　FAX 422・1403
ホームページアドレス　http://www.city.kakogawa.lg.jp

検診と食事でがんを予防！

私たちのおよそ2人に1人が生涯で一度はがんになることを知っていますか。

市でも、3割の人ががんで亡くなっており、これは死因の第1位です。その中でも、男性は肺・胃・大腸がん、女性は大腸・肺・胃がんの順で多くなっています。

「何も症状がないから大丈夫」「がんと分かったら怖いから」などと思い、検診を後回しにしていませんか。昨年度は、延べ約4万人が市のがん検診を受診し、そのうち81人にがんが見つかっています。できるだけがんを早期に発見し、治療を受けるためにも、自覚症状がなくてもがん検診を受けましょう。

また、日ごろからがんになりにくい生活を送ることも大切です。食事内容とがんの発症には関係があると言われています。身近な生活習慣である毎日の食事を整え、がん予防の生活を実践しましょう！

予防① 定期的な検診で予防！

総合保健センターで受けることができるがん検診は次のとおりです。

検診名	検診内容	注意事項など
胃がん	空腹状態でバリウムを飲み、胃部をエックス線撮影	検査前日や当日に、飲食や喫煙の制限があります。胃の内壁にバリウムがよく付着するように、検査台の上で回転したり仰向け・うつ伏せになって撮影します。
肺がん	胸部をエックス線撮影	
大腸がん	2日分の採便を行い、便の中に血液が混ざっていないかを検査	結果を出すためには、2日分の採便が必要です。
乳がん	医師による視触診とマンモグラフィ（乳房を2枚の板で挟みエックス線撮影）	月経前は乳腺が張り、痛みを感じることがあります。
子宮がん	細胞診検査（子宮の細胞をとり、がん細胞がないかを検査）	月経中や月経終了直後は避けて下さい。

※既に自覚症状がある場合は医療機関を受診してください。

さっそくがん検診を受けよう！ ～受診するまでの流れ

1. **総合保健センターに電話をし、予約をします。**（総合保健センター☎429・2923）
   - 電話がつながらないときは：週明けや午前中は電話が混み合います。時間を少しあけてから改めて電話をしてください。
   - 希望の日に予約をしたいときは：特に1・2月は予約が取りにくくなります。余裕を持って早めに電話をしてください。
2. **検診日の約1週間前に受診票・検査容器（大腸がん検診を受ける人のみ）が届きます。** ※受診票に書いてある検診についての注意事項をよく読んでください。
3. **当日は、受付→問診→検診の順に行います。** ※所要時間は1時間程度です。予約人数や検診内容などによって変わります。

精密検査も受けましょう
がん検診の結果で精密検査が必要となった場合は、必ず医療機関を受診してください。

※日程や料金など、くわしくは情報コーナー22ページを確認してください。

無料クーポンを利用してください

がん検診の受診促進のために、対象者には5月末に無料クーポン券を送付しています。受診の申込みは来年1月末までです。早めに利用してください。

※紛失した場合は再発行できます。

検診名	対象者
大腸がん	40・45・50・55・60歳の男女
乳がん	40・45・50・55・60歳の女性
子宮頸（けい）がん	20・25・30・35・40歳の女性

※年齢は4月1日現在。

子宮がん検診は協力医療機関でも受診できます（個別検診）

1. 総合保健センターに電話で申し込みをします。
2. 総合保健センターより受診券が郵送されます。
3. 協力医療機関に電話で予約をします。
4. 当日は、協力医療機関に受診券を持参し受診します。

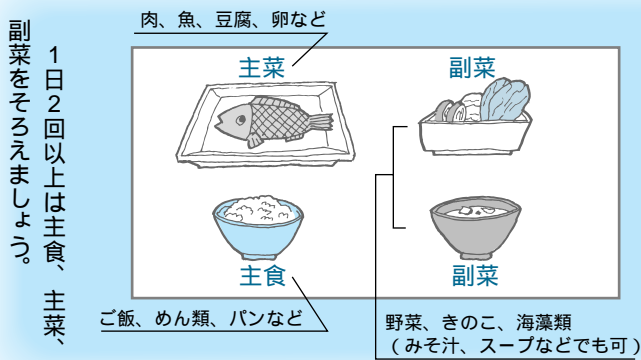
※料金などくわしくは、情報コーナー21ページを確認してください。

予防② 毎日の食事で予防！

塩分濃度の高い食品は、胃がんの発症リスクを高め、脂肪分のとりすぎや食物繊維の不足は、大腸がん・乳がんの発症と関係があると言われています。食事のポイントとがん予防レシピを紹介します。

point 1 バランスよく

主食、主菜、副菜（汁ものを含む）のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

1日2回以上は主食、主菜、副菜をそろえましょう。

point 2 食塩は最小限に

食塩の摂取は1日8.0g以下を目標にしましょう。

イカの塩辛、たらこなどの塩蔵食品、ハム、チーズなどの加工食品、加工済みの総菜には塩分が多く含まれています。栄養成分表示などを参考にしてとりすぎには注意しましょう。

味が薄いと思うときは、味付けを工夫してみましょう。レモンや酢などの酸味、しょうがやさんしょうなどの香り、こしょうやカレー粉などの香辛料がおすすめです。

point 3 野菜や果物をたっぷりと

野菜は1日350g、果物は1日200gが目安です。

中でも、免疫力を高め、体をさびつかせない作用があるビタミンA・C・Eを多く含む緑黄色野菜（ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、小松菜など色の濃い野菜）を多くとりましょう。

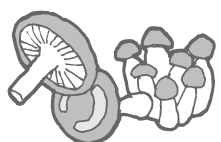
オススメの“がん予防”レシピ♪

きのこの炊き込みご飯

きのこの食物繊維で腸をキレイに！

材料：4人分

- 米　2合
- しめじ　70g
- エリンギ　70g
- まいたけ　70g
- 干ししいたけ　2枚
- 油揚げ　1／2枚
- 刻みのり　適量
- A
  - 水　360cc
  - しょうゆ　小さじ4
  - 酒　小さじ4
  - みりん　小さじ2
  - 塩　少々

①米をとぎ、ザルに上げ水を切る。
②しめじとまいたけは石づきをとりほぐす。戻した干ししいたけ、油抜きした油揚げ、エリンギをせん切りにする。
③炊飯器に①と②とAを入れ、炊く。
④炊きあがったら器に盛り、刻みのりを添える。

エネルギー：315kcal　塩分：1.0g（1人分）

小松菜とにんじんのふりかけ

緑黄色野菜たっぷり！

材料：6食分

- 小松菜　100g
- にんじん　30g
- ちりめんじゃこ　10g
- 卵　1／2個
- 白ごま　大さじ1
- ごま油　小さじ1
- 塩　少々
- しょうゆ　少々
- こしょう　少々

①小松菜は5㎜に刻む。にんじんは粗みじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。白ごまをいる。
②フライパンにごま油を熱し、強火で小松菜、にんじんを炒める。しんなりしたら、ちりめんじゃこ、塩を加え、水気がなくなるまでさらに炒める。水気がとんだら弱火にし、パラパラになるまで炒める。
③卵を溶いて流し入れ、さらに炒める。全体がパラパラになったら、しょうゆ、こしょうを加え火からおろし、白ごまを混ぜる。

エネルギー：31kcal　塩分：0.3g（1食分）

さばの酢豚風

魚のたんぱく質としょうがの温め効果で免疫力アップ！

材料：4人分

- さば　240g
- しょうが　1かけ
- A
  - 酒　小さじ4
  - 濃口しょうゆ　小さじ1/2
- 片栗粉　適量
- 長芋　100g
- 赤ピーマン　1個
- 黄ピーマン　1／2個
- 青ねぎ　1本
- 揚げ油　適量
- B
  - 黒酢　大さじ2
  - 砂糖　大さじ2
  - ケチャップ　小さじ4
  - 濃口しょうゆ　小さじ2
  - 酒　小さじ2
  - しょうが汁　小さじ2

①さばを一口大に切る。すりおろしたしょうがとAで下味をつける。
②長芋は皮をむいて、厚さ1cmのいちょう切りにする。
③赤ピーマン、黄ピーマンは種を取り、2cm角に切る。
④170℃の油で②を揚げ、色づいたら③を入れ、一緒に引き上げる。
⑤①の水気をとり片栗粉をまぶし、油で揚げる。
⑥中華鍋にBを合わせて煮立て、④⑤を入れてからめる。
⑦器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをかける。

エネルギー：258kcal　塩分：1.4g（1人分）

提供:加古川市いずみ会（食生活改善推進ボランティア）

【問合先】健康課　☎427・9215

タウンタウン

市民リポーター――坪山 美幸の

笑顔にあいたい

浜の宮活動スポーツクラブ ボードダーティング

体を動かしやすい季節になりました。10月には体育の日もありますね。最近、運動していますか？
今回は、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツに注目。ダーツ競技を元に考案された「ボードダーティング」に取り組む浜の宮活動スポーツクラブさんに行ってきました！

ダーツといえばどのようなイメージがあるでしょうか。スマートな若者が夜中に集うオシャレな遊び、バーでカクテル片手に楽しむ遊び―。私はそんなイメージだったので、ニュースポーツとしてダーツが行われていると聞いて興味をひかれました。一体どんな感じなんだろう？

いざお邪魔してみると、子どもたちと年配の方が一緒に、和気あいあいとダーツの的に向かっているではありませんか。

「年齢問わずにできるスポーツですから、子どもも上手ですよ。喜んでやってくれます。私もいくつになっても続けるつもりです」とリーダーの打田敦子さん。確かに、必要なのは的を狙う集中力のみ。体格や筋力は関係ないですもんね。浜の宮活動スポーツクラブでは、常時10人ほどがダーツを嗜んでいるそうです。

同クラブは、市内の31地区で活動する「NPO法人加古川総合スポーツクラブ」のひとつ。フライングディスクゴルフ、卓球など4種目で2003年に開設されました。現在は約50人が所属し、浜の宮小学校を拠点に各種目に励んでいます。中でもボードダーティングは、2つのクラブだけで行われている希少な競技。

…とはいえ、ボードダーティング発祥の地はここ兵庫県。西宮を中心に少しずつ浸透しているそうです。通常のダーツは円を放射状に20分割した的を使いますが、ボードダーティングは円を10分割した的を使用。目標の面積が大きいので狙いやすく、得点の計算方法も容易なのだとか。点を加算するものや持ち点から引いていくものなど、正式には10種類ほどのゲームがあります。ただし、同クラブでは独自のルールで行うこともしばしば。

「今日何しようかーって感じで、その日の内容はみんなで相談して決めます。始まる前と後に握手するルール以外は自由。投げ方など初心者の方に指導はしますが、のちに自分なりのフォームが自然にできてきますね。上手下手よりも、いかに楽しくやるかが大切。だからみんな、暑くても寒くても集まってくるんですよ」と打田さん。楽しく続けることが大事ですもんね！

矢を持たせてもらうと、意外にずっしりとした重さ。モノにより重量は異なるそうです。羽の模様もいろいろあるので、お気に入りのマイダーツを見つけるのもいいかも。スローイングラインと呼ばれる立ち位置から得点ボードまでの距離は2メートル37センチで、思ったより近いです。鉛筆を握るように矢を持ち、90度に曲げたひじを中心に回転させるように…とぉっ！よし、ちゃんと的に当たった！

この日は初めて孫を連れて参加したというメンバーもいて「普段孫と一緒に遊ぶことはないのでいい機会になりました」とニッコリ。子どもたちも「的に当ったらスッキリした」とゲームを堪能した様子。世代を超えた交流の場として成長していくといいですね。

体も動かせるし、集中力も高まるし、暗算で得点を数えるので頭の体操にもなるとか。健康で楽しい日々を過ごすための、よき手助けになりそうです。

▲「浜の宮活動スポーツクラブ」でボードダーティングに取り組む皆さん。

▲終始和やかな雰囲気ですが、自分の番になるとみんな真剣な面持ちで的に集中します。

取材メモ

単純なスポーツだけに、ちゃんと的に当たるだけでうれしい♪ただ、刺さりもせずに矢が床に落ちると、的から嫌われた気がして悲しくなりますのでご注意を(ノД`。)

◆「浜の宮活動スポーツクラブ ボードダーティング」の活動は、毎週土曜日午後2時～4時、同クラブ・クラブハウスで。お問い合わせは中谷さん（☎423・4720）へ。

ぶ・ら・り 加古川史跡放浪記

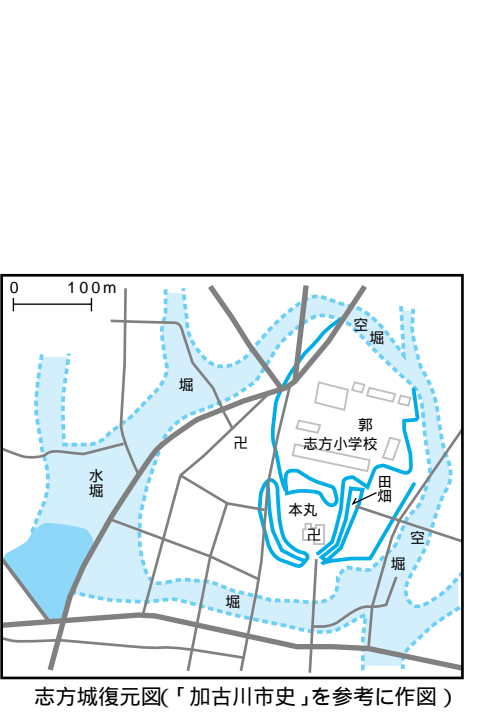
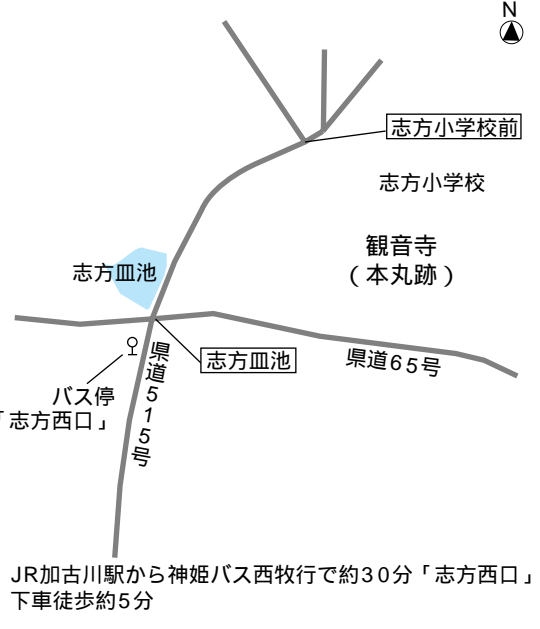
志方城跡（志方町）

この城は謎めいていて、落城の時期やそのときの城主に関して異説がいくつかあります。織田信長軍の攻撃によって落城したということは共通しているものの、その時期については複数の記録があります。信長の一代記である「信長公記（しんちょうこうき）」では、天正六（一五七八）年七月の神吉城落城から間もないころとしています。ほかには「赤松大系譜」は同七年八月とし「播州御征伐之事」では同八年一月との記述があります。信長軍の播磨攻めを時系列でみると、野口城→神吉城→志方城の順で攻略していますので、天正六年に落城したとみるのが妥当と思われます。天正八年に落城したとされる志方の城とは、同じ志方町岡の城山とよばれている山の上にあった中道子山城（ちゅうどうしさんじょう）のことだと思われます。

歴代の城主は櫛橋（くしはし）氏でしたが、史料によると少なくとも三つの系譜があったと考えられます。その結果として、最後の城主は「印南郡誌」によると伊則（これのり）、観音寺に伝わる「櫛橋之記」では伊定（これさだ）「兵庫県の中世城館・荘園遺跡」では祐貞（すけさだ）またはその子としています。

城の規模は、江戸時代中期に編集された「播磨鑑（かがみ）」によると、東西約百八メートル南北約九十五メートルとなっています。この記述は城の本丸の部分と思われ、現在の観音寺境内がその跡とされています。城の全域は地形からみて、下図のとおり堀の周縁を含めると東西約五百メートル南北約四百メートルの範囲が想定されています。堀の内側に本丸、二の丸、上の丸などの郭（くるわ）が配置されたと思われる広さがありますが、発掘調査が行われておらず詳細は不明です。ただ、城壁と思われる石垣と堀の部分が昭和四十年代にはまだ残っていたことが下の写真によってわかります。

ところで、来年のNHK大河ドラマ「軍師官兵衛」の主人公黒田官兵衛の妻は「黒田家略系図」には志方城主伊定の娘「光」と記されていて、これが広く知られています。しかしながら「櫛橋之記」の系図では伊定の妹として、福岡藩の「黒田家譜」では則伊（のりただ）の娘と記されています。いずれの記録も後世に著されたもので、人間関係のとらえかたに差異が生じています。また、彼女は「てる」と読み慣わされていますが、菩提寺である福岡市の円応寺に「みつ」とよみがながついた史料があると最近発表されたので、名前の読みで今後論議を呼ぶかもしれません。

大河ドラマで紹介されるかもしれない志方城に興味は尽きませんね。

▲昭和40年代の城の石垣
（「志方の文化財」より転載）

JR加古川駅から神姫バス西牧行で約30分「志方西口」下車徒歩約5分

▲志方城復元図（「加古川市史」を参考に作図）

お兄さん、お姉さんと一緒に楽しんだよ！

小学生未満の子どもと家族を対象に「にこにこファミリー運動会」が開かれ120家族が参加しました。当日の企画や運営は高校生・大学生ボランティアによるもの。子どもたちはチームに分かれ、趣向を凝らした玉入れや障害物競走などのプログラムを楽しみました。

少しの工夫でおいしく楽しく

手軽な家庭料理を学ぶ「中学生のための食育キッチン」。食生活改善推進ボランティアいずみ会のみなさんに教わりながら、旬の夏野菜をたっぷりと使ったメニューに挑戦しました。

伝統芸能を堪能

今年で24回目を迎えた「加古川能」。幻想的な明かりの中、能楽と狂言が披露されました。能楽「土蜘蛛（つちぐも）」では舞台いっぱいに繰り広げられる迫力のある演技に、観客は息をのんで見入っていました。

シャトルをよく見て

日岡山体育館で開かれている「バドミントン教室」。実力に応じた基礎練習で指導を受けた後、試合形式で実践練習に励みました。楽しみながらも、真剣なラリーで汗を流しました。

防災意識の向上を

大規模地震災害を想定して加古川河川敷で「総合防災訓練」を実施しました。自主防災組織、公共機関や企業などが連携し、ライフラインの復旧活動、救援物資の輸送、消火活動など万が一に備えて訓練に臨みました。

行政懇談会

さらに住みよいわがまちを目指して話し合いました

市民のみなさんの意見を聞いてさらに住みよいまちにするため、八月二十四日に総合福祉会館で町内会連合会の理事や評議員のみなさんと、市長や副市長、各部局長が、市のまちづくりについて懇談しました。

このページでは、話し合われた内容についてお知らせします。

駅前周辺の美化と路上喫煙禁止地区の指定を

市では、加古川駅周辺区域と東加古川駅周辺区域を「投げ捨て防止重点区域」に指定し、美化キャンペーンによる環境美化の啓発、看板の設置による重点区域の周知などを実施しています。

また、環境美化への取り組みでは、住民や地元企業が美化ボランティアとして道路や公園など地域の公共スペースを自発的に清掃する活動に対して、市が用具の支給や貸し出しする「加古川市アダプトプログラム」制度を行っています。四十団体、約八百人が登録し、駅周辺を含め各場所での美化活動に日常的に励んでいただいており、今後も制度の活性化を図りながら地域に根付いた美化活動を進めたいと考えています。

路上喫煙禁止区域の指定については、路上喫煙と投げ捨ての二つの行為は、互いに密接に関連するものであり、喫煙マナー向上のための啓発に力をいれながら、今後関係部署や団体などとも十分協議する中で、調査・研究を進めていきます。

▲美化キャンペーンでは、多くの団体、事業所に協力していただいています。

地域活動の活性化のために福祉バスの増車やバス借り上げの補助制度を

福祉バスは、高齢者や障がい者の積極的な社会参加を促し、生きがい創りを支援するために実施しています。これまでの運行実績では、年間の運行可能日数に対して相当の利用可能な日数があります。利用日に空きがある場合には、福祉バスを有効利用するため、高齢者団体や障がい者団体以外の団体にも開放しています。しかし、現状では、その利用日数を含めても、福祉バスの運行可能日数が残っているため、現行の運用で実施していきたいと考えています。

また、バスの借り上げ補助制度については、今後も社会保障関係費の支出の大幅な増加が見込まれており、新たに制度を設けることは非常に困難な状況であり、福祉バスや他の補助制度の活用をお願いします。

町内会などの防犯灯老朽化による取り換えの補助を

防犯灯は「防犯灯設置及び維持管理要綱」に基づき、通行上危険な箇所や公共施設付近など防犯上必要な箇所に設置しています。市全体では、市管理と町内会管理の防犯灯をあわせ、一万七千九百十四灯があります。LEDの防犯灯も、道路照明灯の代替として交差点や横断歩道などで一部実施し、今後も必要に応じて設置していきます。

現在も各町内会からの新設要望で年間百基を超える防犯灯を新たに設置しており、市管理灯の電気代や修繕費が増加しているため、補助制度は非常に難しいと考えます。防犯灯の更新に対する負担を少しでも軽減するためにも、それぞれの家庭で玄関灯や道路に面した部屋の明かりをつける「一戸一灯防犯運動」に協力してください。

公共交通の空白地域への取り組みは

市では、かこバスのルート変更などにより収支の改善に取り組み、また市町村運営有償運送「上荘くるりん号」を地域と協働で運行開始するなど、公共交通不便地域へ新たな施策展開を図っています。

今後は、他の公共交通不便地域について、地域住民との「公共交通懇談会」の開催やアンケート調査などにより、日常の移動に関する課題を整理してニーズの把握に努め、それぞれの地域にふさわしい移動手段を、地域住民や交通事業者と検討していきたいと考えています。

▲平成25年3月に運行を開始した「上荘くるりん号」。

情報コーナー

お知らせ

ご利用ください　中小企業融資あっせん制度

【融資内容】

種別	融資限度額	年利率
一般融資	3千万円	1.60%
小口融資	千250万円	1.50%
小規模企業支援融資	500万円	1.50%
短期融資	750万円	1.50%

※いずれも固定金利。融資期間などは種別によって異なります。

【対象】次のすべての条件に該当する中小企業者　①市内に住所または主たる事業所がある　②市税を滞納していない　※種別によってほかの条件があります。

申問 商工労政課（☎427・9756）へ。

※申込書は商工労政課、商工会議所にあります。

今月の納付と納税

国民健康保険料（第4期分）
後期高齢者医療保険料（第4期分）
介護保険料（第4期分）
幼稚園・保育園保育料（10月分）
下水道事業受益者負担金（第3期分）

納期限は10月31日です。

加古川地区安全・安心まちづくり住民大会

【とき】10月16日(水)午後1時30分～4時

【ところ】いなみ文化の森コスモホール（加古郡稲美町）

【内容】旭堂南海（講談師）による講演「地域住民の防犯意識の高揚と協力」、全国地域安全運動ポスター・標語優秀者の表彰ほか

【参加費】無料

問 市民生活あんしん課（☎427・3625）へ。

加古川警察署管内（加古川市・稲美町・播磨町）での**主な犯罪の発生状況**

	平成24年1月～7月	平成25年1月～7月
空き巣	93件	76件
自動車の盗難	63件	41件
オートバイの盗難	178件	106件
自転車の盗難	754件	736件
ひったくり	35件	7件
車上ねらい	215件	227件

資源ごみ集団回収奨励金申請は10月18日までに

市では、町内会やPTA、少年団などの団体が実施した集団回収に1キログラム当たり7円の奨励金を出しています。今回の対象は、9月までに回収した紙・布類です。

【申請方法】10月18日までに環境政策課か各市民センター、環境美化センターへ。

問 環境第1課（環境美化センター内　☎426・1561）へ。

クレジットカードで水道料金・下水道使用料の支払いができます

申し込みは、パソコンか携帯電話で「Yahoo!公金支払い（http://koukin.yahoo.co.jp/、携帯電話はhttp://koukin.mobile.yahoo.co.jp/）」のホームページに接続して手続きしてください。事前に登録することで継続して利用できます。

携帯電話用QRコード

●**申し込みに準備するもの**

加古川市上下水道使用量・料金等のお知らせ（検針票）

●**利用可能なクレジットカード**

VISA、MasterCard、JCB、American Express、ダイナース

●**注意事項**

・水道局などの窓口では申し込みできません。
・窓口でクレジットカードを提示して支払いする方法ではありません。
・口径25mm以下の水道メーターを設置している使用者の水道料金・下水道使用料が対象です（簡易水道の使用者の下水道使用料を含む）。
・支払手数料はかかりません。
・1回の請求額が5万円を超える場合は、クレジットカードによる支払いができませんので納入通知書を郵送します。
・水道局がすでに請求済みの料金はクレジットカードによる支払いができません。
・水道局から領収書は発行しませんので、カード会社が発行する利用明細書で確認してください。
・市の上水道を使用していない人は検針票が届かないため、申し込みには納入通知書または口座振替のお知らせが必要です。

問 水道お客さまセンター（☎427・9323）へ。

成人式

【とき】1月13日(祝)午前10時30分から

【ところ】総合体育館（西神吉町）　※今年度は会場が変更されています。

【対象】平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた人

申問 12月6日までに、ハガキに①住所②氏名③20歳の抱負を書いて、〒675－8501　社会教育・スポーツ振興課（☎427・9751）へ。

※Eメール（manabi@city.kakogawa.hyogo.jp）でも受け付けます。メールのタイトルは「成人式」としてください。電話での申し込みはできません。

※市内に住んでいる新成人には案内を送ります。

緊急通報システム（安心ボタン）が、NTTアナログ回線以外でも利用できます

10月1日から、1人暮らしの高齢者の人などに貸与している緊急通報システム（安心ボタン）が、NTTアナログ回線以外の電話回線（050局番を除く）でも利用できます。

※緊急通報システムには、停電時も使えるNTTアナログ回線での利用をお勧めします。

※NTTアナログ回線以外で利用する場合は設置に関連した不具合が起きる可能性があります。

問 高齢者・地域福祉課（☎421・2045）へ。

し尿処理手数料の納付は口座振替の利用を

し尿処理手数料の納付は便利な口座振替をご利用ください。くわしくはお問い合わせください。

問 環境第2課（☎426・1572）へ。

赤い羽根共同募金にご協力を

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。共同募金は、私たちのまちの地域福祉の資金として活用されています。「だれもが安心して暮らせるまちづくり」を推進していくために、ご理解とご協力をお願いします。

問 市共同募金委員会（市社会福祉協議会内　☎424・4318）へ。

ガソリンの取り扱いに注意してください

京都府福知山市の花火大会で、ガソリンの誤った取り扱いによって多数の死傷者を出す火災が発生しました。ガソリンは揮発性が極めて高く、小さな火源でも引火し爆発的に燃焼する物質です。

ガソリンを貯蔵し取り扱うときは、次のことに十分注意し、安全に行ってください。

●取り扱うときは、周囲に火気がないことを確認する
●消防法に適合した金属製容器を使用する
●容器は直射日光を避け、かたく栓をして冷暗所で保管する
●ガソリン携行缶から給油するときは、空気調整ねじを緩め、圧力を抜いてから行う
●ガソリン取扱器具は、取扱説明書をよく読んでから使用する

問 消防本部予防課（☎427・6533）へ。

住民基本台帳ネットワークシステムの一部業務を停止します

システムの機器更改作業のため、住民基本台帳ネットワークを利用する一部の業務を停止します。

【とき】10月10日(木)午前8時30分～午後8時

【停止業務】①住民票の写しの広域交付　②特例転出・特例転入（住民基本台帳カードを利用した転出・転入の手続き）

問 市民課（☎427・9185）へ。

合併浄化槽の設置経費を一部補助します

市生活排水処理計画で定める集合処理区域（公共下水道や農業集落排水処理施設で排水処理する地域）以外の区域で、住宅に10人槽以下の合併浄化槽を設置する人に、トイレ改造経費・合併浄化槽設置経費を一部補助します。

条件や補助額など、くわしくはお問い合わせください。

申問 尾上処理工場（☎422・5560）へ。

戦没者の妻に特別給付金が継続支給されます

【対象】4月1日現在、公務扶助料、遺族年金などを受ける権利がある戦没者の妻で、次のいずれかの要件を満たす人　①第22回特別給付金「い号」国債を受けた　②昭和38年4月1日から引き続き公務扶助料、遺族年金などを受ける権利がある

【支給内容】額面200万円、10年償還の記名国債

【請求期限】平成28年3月31日

申問 高齢者・地域福祉課（☎427・9205）へ。

加古川バイパス　加古川東ランプ～加古川ランプで昼夜連続一車線規制を行います

●**神戸行き車線（上り線）**

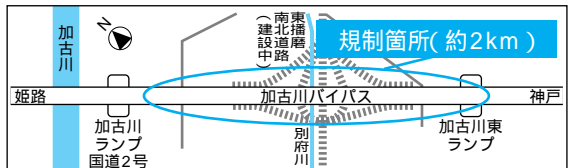
11月1日午後10時～11月5日午前6時
11月8日午後10時～11月11日午前6時
11月22日午後10時～11月25日午前6時

●**姫路行き車線（下り線）**

10月25日午後10時～10月28日午前6時
11月15日午後10時～11月18日午前6時
11月29日午後10時～12月2日午前6時

●**予備日**

12月6日午後10時～12月9日午前6時
12月13日午後10時～12月16日午前6時

規制箇所（約2km）
加古川
姫路←
加古川バイパス
→神戸
東播磨南北道路（建設中）
別府川
加古川ランプ　国道2号
加古川東ランプ

問 国土交通省近畿地方整備局姫路河川国道事務所（☎079・282・8502）か道路建設課（☎427・9233）へ。

特別障害給付金制度をご存じですか

国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金などの受給資格がない障がい者を対象とした「特別障害給付金制度」があります。内容は下の表のとおりです。対象となる人は、医療助成年金課で手続きしてください。

対象者	国民年金の任意加入対象だった人で、任意加入していなかった①②のいずれかの期間に初診日があり、65歳までに障害基礎年金の1級または2級の障害に該当した人 ①平成3年3月以前に学生だった期間 ②昭和61年3月以前に厚生年金、共済組合の加入者の配偶者だった期間
支給額	1級…月額49,500円、2級…月額39,600円
その他注意事項	・給付金の支給は、請求のあった月の翌月分からです。請求が遅れた場合、さかのぼって支給されません。 ・手続きは医療助成年金課で受け付けますが、障害認定などの審査や支給事務は日本年金機構が行います。 ・申請から決定まで数カ月かかります（支給が決定した場合は、請求の受付月の翌月分までさかのぼって支給されます）。 ・所得制限があります。 ・老齢基礎年金など公的年金を受給中の場合は支給制限があります。 ・経過的福祉手当の受給資格は喪失します。

問 医療助成年金課（☎427・9193）へ。

募集

農林漁業祭農作物品評会出品者

10月から1月までの農林漁業祭の一環として開催します。
【とき】 11月27日(水)
【部門】 園芸の部（野菜、雑穀、果物、花き類）
【対象】 市内に住み、出荷・直売する農業者
【ところ】 加古川駅南まちづくりセンター
申問 10月25日までに、**農林漁業祭実行委員会事務局（農林水産課内 ☎427・9226）へ。**

臨時保育士の登録

【勤務場所】 市内の公立保育園
【対象】 保育士資格を持っている人
【勤務日時】 指定する日時
申問 申込書に写真（縦3.5㌢×横3㌢）と保育士証の写しを添えて**保育課（☎427・9148）へ。**
※申込書は保育課にあります。

みとろフルーツパークのフリーマーケット出店者

【とき】 11月3日(祝)午前10時～午後3時 ※雨天順延のときは11月4日(月)。
【内容】 身の回りの不用品販売（飲食物、くじ引きなどは除く）
【店数】 68店（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】 千円
申問 10月19日（必着）までに、往復ハガキに①氏名・ふりがな②性別③年齢④住所⑤電話番号⑥販売品目を書いて、**〒675の1214 見土呂845の16 みとろフルーツパーク「フリーマーケット」係（☎428・1113）へ。**

子育て 「時間(とき)をプレゼント」します

【とき】 10月20日(日)午前10時～正午
【ところ】 東加古川子育てプラザ
【内容】 子どもが高校生・大学生と遊ぶ間、保護者に自由な時間をプレゼントする
【対象】 小学生未満の子どもと保護者
【定員】 25家族（先着順）
【参加費】 無料
申問 10月9日午前9時から、**東加古川子育てプラザ（☎423・5517）へ。**

来年度入園の幼稚園児・保育園児を募集

幼稚園児（5歳児）

【入園資格】 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児
【受付期間】 10月3日～11日午後2時30分～4時30分（土・日曜日を除く）
※10月15日以降も随時受け付けています。
【受付場所】 各市立幼稚園
【持ち物】 印鑑
問 学務課（☎427・9343）へ。
※4歳児の募集は、広報かこがわ11月号でお知らせします。

保育園児

【入園資格】 次の条件を満たしている乳幼児 ①おおむね6カ月～小学校就学前である ②父母や同居している祖父母が、仕事や病気などで家庭で十分な保育ができない
※定員の関係で入園できない場合があります。
【申込書の交付】 10月21日から保育課、市内各保育園で交付
【受付期間】 11月1日～22日午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
※くわしくは、広報かこがわ11月号でお知らせします。
問 保育課（☎427・9213）へ。

ファミリーサポートセンターの催し

子育て講演会「親が笑えば子どもも笑う」

【とき】 10月25日(金)午前10時15分～正午
【ところ】 加古川駅南まちづくりセンター
【内容】 楽しみながら子育てをするコツなど
【定員】 80人（先着順）
【参加費】 無料
申 10月7日午前9時から、**ファミリーサポートセンターへ。** ※一時保育あり（先着15人）。

提供会員養成講習会

【とき】 11月14日(木)・15日(金)・21日(木)・22日(金)午前9時45分～11時15分、正午～午後1時30分 ※8回コース。
【ところ】 男女共同参画センター
【内容】 子どもの世話と遊び、身体の発達と病気、事故と応急手当など
【対象】 次のすべての条件に当てはまる人 ①市内に住んでいる ②育児に関心がある ③保育園・学校への送迎や自宅で子どもを預かることができる
【定員】 30人（先着順）
【参加費】 無料
申 11月12日までに、**ファミリーサポートセンターへ。** ※一時保育あり（先着順）。
◆問 ファミリーサポートセンター（☎424・9933）へ。

在宅乳幼児に保育園を開放します

保育園を開放し、在宅乳幼児に集団生活の機会を提供する「子育て支援事業」を実施しています。季節に応じた遊びや保護者・子ども同士の交流などを通して、子育ての楽しさを体感しませんか。保育士による育児相談も行っています。
【とき】 11月9日(土)、12月21日(土)、1月18日(土)午前9時30分～11時 ※3回コース。雨天決行。
【ところ】

保育園	電話
鳩里保育園	☎421・1031
野口保育園	☎422・3495
浜の宮保育園	☎421・7710
東神吉保育園	☎432・3972
西神吉保育園	☎432・0891
川西保育園	☎432・5070

【対象】 在宅の0～5歳の子どもと保護者
【定員】 各園20組（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】 無料
申 10月15日（必着）までに、往復ハガキに①住所②子どもの氏名・ふりがな・生年月日③保護者名④電話番号⑤希望する園⑥返信ハガキにあて名を書いて、**〒675−8501 保育課「子育て支援事業」係へ。**
問 各保育園へ。

なかよし運動会

【とき】 10月18日(金)午前10時～11時45分
【ところ】 日岡山体育館
【内容】 玉入れ、障害物競走など
【対象】 2・3歳の子どもと保護者
【定員】 80組（先着順）
【参加費】 50円
申問 10月7日午前9時から、**東加古川子育てプラザ（☎423・5517）へ。**

初めての親子でヒップホップダンス

【とき】 10月12日(土)・26日(土)、11月2日(土)・23日(祝)午後1時30分～2時20分
【ところ】 武道館
【対象】 3～6歳の子どもと保護者
【定員】 各15人（先着順）
【参加費】 千500円
申問 電話か直接**武道館（☎425・7600）へ。**

ハロウィンパーティー

【とき】 10月26日(土)午前10時～11時30分
【ところ】 加古川駅南子育てプラザ
【内容】 ベルデモールを巡っておやつをもらおう、ゲームコーナー、ハロウィングッズづくりなど
【対象】 小学生未満の子どもと保護者
【定員】 80人（先着順）
【参加費】 500円
申問 10月9日午前9時から、**加古川駅南子育てプラザ（☎454・4189）へ。**

ここもチェック！

●加古川駅南子育てプラザのおたのしみ会
▽10月1日(火)…絵本の読み聞かせ ▽10月4日(金)…おもちゃサロン ▽10月7日(月)…3B体操 ▽10月9日(水)…オカリナとミニシアター ▽10月10日(木)…みんなであそぼう ▽10月21日(月)…スマイルヨガ ▽10月25日(金)…絵本のひととき ▽10月30日(水)…10月生まれの誕生会 ※時間はいずれも午前11時～11時30分。▽対象…小学生未満の子どもと保護者 ▽参加費…無料 ▽問合先…加古川駅南子育てプラザ（☎454・4189）へ。※申込不要。

●東加古川子育てプラザのおたのしみ会
▽10月1日(火)…3B体操 ▽10月2日(水)…音楽を楽しもう ▽10月3日(木)…ファミサポとあそぼう ▽10月7日(月)…キッズベビーダンス ▽10月8日(火)…おつきみ会 ▽10月9日(水)…バスごっこで遊ぼう ▽10月11日(金)…ママフィットネス ▽10月15日(火)…おはなしポケット ▽10月16日(水)…親子でスマイル会 ▽10月18日(金)…親子DEダンス ▽10月21日(月)…親子でベリーダンスを楽しもう ▽10月22日(火)…楽しいマジック ▽10月23日(水)…みんなでうたおう&栄養ワンポイント ▽10月28日(月)…エイジレス体操 ▽10月29日(火)…10月生まれの誕生会 ※時間はいずれも午前11時～11時30分。▽対象…小学生未満の子どもと保護者 ▽参加費…無料 ▽問合先…東加古川子育てプラザ（☎423・5517）へ。※申込不要。

●志方児童館のおたのしみ会
▽10月8日(火)…リズム！リズム！ ▽10月10日(木)…集まれ！赤ちゃん ▽10月18日(金)…楽しいおりがみ ▽10月23日(水)…ダンス！ダンス！ ▽10月25日(金)…おはなし会 ▽10月28日(月)…絵本の読み聞かせ ※時間はいずれも午前11時～11時30分。▽対象…小学生未満の子どもと保護者（集まれ！赤ちゃんは1歳未満の子どもと保護者）▽参加費…無料 ▽問合先…志方児童館（☎452・0505）へ。※申込不要。

子育て教室 なかよし親子ルーム

【ところ・とき】 ▷尾上公民館…10月15日から原則として毎月第1・3火曜日 ▷東加古川子育てプラザ…10月24日から原則として毎月第2・4木曜日 ※いずれも時間は午前9時45分～11時45分。10回コース。
【内容】 親子ふれあい遊び、クリスマス会、ぜんざい大会など
【対象】 平成23年4月2日～平成23年9月30日に生まれた子どもと保護者
【定員】 各25組（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】 無料（別に材料費などが必要）
申問 10月8日（必着）までに、往復ハガキに①子どもの氏名・ふりがな・性別・生年月日②保護者名③住所④電話番号⑤希望会場を書いて、**〒675−0101 新在家1588−22 東加古川子育てプラザ「なかよし親子ルーム」係（☎423・5517）へ。**

加古川駅南子育てプラザの講座

親子体操

▷とき…10月17日(木)・31日(木)、11月7日(木)・21日(木)①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 ※各4回コース。 ▷内容…リズム体操、ボール運動、マット運動など ▷対象…①2歳未満の歩くことができる子どもと保護者 ②2歳～小学生未満の子どもと保護者 ▷定員…各10組（先着順） ▷参加費…2,000円
※子ども1人につき保護者1人の参加が必要。
申 10月7日午前9時から、**加古川駅南子育てプラザへ。**

アロマハンドマッサージ

▷とき…10月24日(木)午前10時～11時 ▷対象…小学生未満の子どもの母親 ※子ども同伴可。 ▷定員…12人（先着順） ▷参加費…300円（オイル代）
申 10月11日午前9時から、**加古川駅南子育てプラザへ。**

ものづくり名人に親子で挑戦！

▷とき…10月31日(木)午前9時30分～正午 ▷内容…はた織機でマフラー作り ▷対象…3歳～小学生未満の子どもと保護者 ▷定員…10組（先着順） ▷参加費…500円 ※子ども1人につき保護者1人の参加が必要。
申 10月17日午前9時から、**加古川駅南子育てプラザへ。**

親子クッキング

▷とき…11月6日(水)午前10時～正午 ▷内容…アンパンマンのキャラクター弁当 ▷対象…2歳～小学生未満の子どもと保護者 ▷定員…12組（先着順） ▷参加費…500円 ※子ども1人につき保護者1人の参加が必要。
申 10月22日午前9時から、**加古川駅南子育てプラザへ。**
◆問 加古川駅南子育てプラザ（☎454・4189）へ。

東加古川子育てプラザの講座

絵本講座

▷とき…10月23日(水)午後1時30分～3時 ▷内容…絵本の選び方、読み聞かせ、手遊びなど ▷対象…0歳の子どもの保護者、妊娠中の人 ※子ども同伴可。 ▷定員…12組（先着順） ▷参加費…300円（お茶代を含む）
申 10月10日午前9時から、**東加古川子育てプラザへ。**

健康おそうじ講座

▷とき…10月25日(金)午前10時～11時30分 ▷内容…ハウスダストを知り掃除の方法を学ぶ、年末にあわてないための掃除など ▷対象…小学生未満の子どもの保護者 ▷定員…25人（先着順） ▷参加費…無料
申 10月11日午前9時から、**東加古川子育てプラザへ。** ※一時保育あり（先着20人）。
◆問 東加古川子育てプラザ（☎423・5517）へ。

福祉

児童手当を振り込みます

児童手当の10月期分（6月～9月）を、10月15日に各受給者指定の金融機関の口座に振り込みます。
※金融機関の口座に変更があった場合は、必ず届け出をしてください。
問 こども課（☎427・9212）へ。

催し

ロビーコンサート

【とき】10月23日(水)午後零時10分～零時50分
【ところ】市役所市民ロビー
【出演者】かわい音楽村（チェロ）、ヘルマンハープローゼ音楽の館教室
問 ウェルネス推進課（☎427・9181）へ。

花とみどりの講習会

【とき】10月25日(金)午後1時30分～3時30分
【ところ】日岡山公園いくびょう園
【内容】庭木、花木の剪定と病虫害防除
【対象】市内に住んでいるか勤務している人
【定員】30人（先着順）
【参加費】500円
申問 10月16日までに、電話で日岡山公園いくびょう園（☎426・6443）へ。

小さな秋を見つけよう

【とき】10月27日(日)午前9時30分～11時 ※雨天中止。
【ところ】日岡山公園
【内容】日岡山公園を案内人インタープリターと散策する
【対象】市内に住んでいるか勤務している人
【定員】30人（先着順）
【参加費】無料
申問 10月24日までに、電話で日岡山公園いくびょう園（☎426・6443）へ。

上級救命講習会

【とき】10月26日(土)午前9時～午後5時
【ところ】防災センター
【内容】固定や止血などの応急手当、AEDを使用した心肺蘇生法
【対象】加古川市、稲美町、播磨町に住んでいるか勤務している人
【定員】30人（先着順）
【参加費】無料
申問 10月10日午前9時から、電話で防災センター（☎423・0119）へ。※月曜日、10月15日(火)・20日(日)は受け付けできません。

鍋島正一展「ノスタルジーの森（故郷との再会）」

【とき】10月26日～11月10日 午前10時～午後5時（入場は午後4時30分まで）
【ところ】総合文化センター
【入場料】無料
●鍋島正一ギャラリートーク
【とき】10月26日(土)午前11時から
●鍋島正一テンペラ画体験教室
【とき】10月27日(日)午後1時30分～4時
【定員】20人（先着順）
【参加費】1,000円
申 10月6日午前9時から、電話で総合文化センターへ。
◆問 総合文化センター（☎425・5300）へ。

加古川青流戦決勝戦「大盤解説会」

市が主催する日本将棋連盟の公式戦「加古川青流戦」の決勝戦3番勝負「佐々木勇気四段対千田翔太四段」を大盤で解説します。
【とき】第1局は10月26日(土)午後1時から、第2局は10月27日(日)午前10時から、第3局は10月27日(日)午後2時から ※第2局で決着した場合、第3局は行いません。
【ところ】青少年女性センター
【定員】各200人（先着順） ※申込不要。
【参加費】無料

加古川青流戦アマチュア選抜大会

日本将棋連盟公式戦「第4期加古川青流戦」への参加資格者を選抜する全国大会の出場者を募集します。
【とき】12月7日(土)午前10時から
【ところ】加古川駅南まちづくりセンター
【対象】アマチュア四段格以上で、第4期加古川青流戦に出場できる人
【定員】128人（申込者多数の場合は抽選） ※昨年の大会の各ブロック上位8人、次に日本将棋連盟の免状取得の高段位者を優先します。
【参加費】2000円（昼食代などを含む）
申 10月31日（消印有効）までに、申込書に必要事項を書いて、〒675－0066 寺家町45 JAビル4階 ウェルネス協会「青流戦係」（☎424・9395）へ。
※申込書はウェルネス協会、ウェルネス推進課、各市民センター・公民館、ウェルネス協会ホームページにあります。
◆問 ウェルネス協会（☎424・9395）へ。

「子ども・子育て会議」の公募委員を募集

質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供や、地域の子育て支援の充実などを目的として平成27年度から施行が予定されている「子ども・子育て支援新制度」に向けて、市ではさまざまな検討を進めています。そこで、子育て中の人などからの意見を広く聞くため「子ども・子育て会議」を設置します。このたび、意見や提言をする公募委員を募集します。
【対象】市内に住んでいる20歳以上で、次のすべての条件に該当する人 ①0歳～小学生の子どもの保護者で、子育て支援に理解と関心がある ②平日昼間の会議に出席できる ③国や地方公共団体の議員、常勤職員でない
【募集人数】若干名
【任期】委嘱日から2年
【選考方法】書類審査、面接
申問 10月15日までに、応募用紙と小論文を持参してこども課（☎427・9396）へ。
※募集要項は市ホームページ、市役所案内、こども課にあります。

加古川菊花展

【とき】10月17日～11月10日
【ところ】日岡山公園
【内容】大菊、福助鉢組などの展示（切花の部は11月4日～6日に武道館で展示） ※10月20日(日)午前9時～午後3時に菊づくり相談や販売があります。
問 商工労政課（☎424・2190）へ。

環境セミナー「宇宙船地球号の危機」

【とき】10月19日(土)午後1時30分～3時
【ところ】勤労会館
【内容】生物多様性
【講師】亀崎直樹（神戸市立須磨海浜水族園園長）
【対象】市内に住んでいるか勤務している人
【定員】120人（先着順）
【参加費】無料
申問 10月16日までに、電話で環境政策課（☎427・9769）へ。

東播磨ビジネスマッチングフェアin加古川

【とき】10月22日(火)午前10時～午後5時
【ところ】加古川プラザホテル
【内容】展示会、取引商談会など
【参加費】無料
問 商工労政課（☎427・9235）へ。

青少年の健全育成を考えるつどい

【とき】10月19日(土)午後1時30分～4時10分
【ところ】ウェルネスパーク
【内容】警察の劇団による公演、旭堂南海（講談師）による講演「ふるさとの物語を伝えて、つなぐ」
【参加費】無料
問 青少年育成課（青少年女性センター内 ☎422・8188）へ。
※一時保育あり（先着順）。希望する人は10月11日までに、こども課（☎427・3073）へ。

子育て講演会&パパ・ママのための絵本展

【とき】11月7日(木)午前10時30分～正午
【ところ】加古川駅南まちづくりセンター
【内容】安梅勅江（筑波大学大学院教授）による講演など
【定員】150人（先着順）
【参加費】無料
申問 10月16日午前9時から、加古川駅南子育てプラザ（☎454・4189）へ。
※一時保育あり（先着80人）。

「介護と仕事」「子育てと仕事」自分にぴったりのバランスみつけよう

【とき】11月9日(土)午前10時～正午
【ところ】男女共同参画センター
【定員】20人（先着順）
【参加費】無料
申問 10月7日から、電話で男女共同参画センター（☎424・7172）へ。
※一時保育あり。

ここもチェック!

●**名作映画会** 10月9日(水)午前10時15分から、教育研究所で。題名は「未完成交響楽（吹替）」。定員80人（先着順）。参加無料。申込不要。問合先は教育研究所（☎423・3996）。
●**ママクッキング** 10月22日(火)午前10時～正午。加古川駅南子育てプラザで。内容はおはぎ作り。定員20人（申込者多数の場合は抽選）。参加費200円。一時保育あり。申し込みは10月11日（必着）までに、往復ハガキに①住所②氏名③電話番号④一時保育の有無（有の場合は子どもの氏名・ふりがな・年齢）⑤返信ハガキにあて名を書いて、〒675－0066 寺家町45 市連合婦人会事務局「ママクッキング」係（男女共同参画センター内 ☎424・7172）へ。
●**市民ギャラリー美術展** いずれも会場は市民ギャラリー（JR加古川駅南カピルビル3階 ☎456・0222）、無料。▽10月17日まで…わがまち加古川60選写真展 ▽10月11日～13日…我楽多展（刺しゅう・ポーセリペインティング・写真） ▽10月19日～31日…黒田官兵衛と光姫展 ▽11月1日～8日…障がいのある人たちの余暇の芸術家展

計量モニター（調査員）を募集

【とき】11月20日(水)午後1時～4時
【ところ】勤労会館
【内容】市が指定する小売店などで量り売りされた商品を購入し、正しく計量されているかを調査する
【対象】市内に住んでいる20歳以上65歳以下の人で11月11日(月)午後2時からの説明会に参加できる人（食料品販売従事者は除く）
【定員】15人（申込者多数の場合は抽選）
※購入代金（3000円）を市が負担。
※商品の持ち帰り可、交通費は自己負担。
申問 10月18日（必着）までに、ハガキに①住所②氏名③年齢④電話番号を書いて、〒675－8501 商工労政課（☎427・9756）へ。

文化財講座

時間はいずれも午後2時～4時。会場は青少年女性センター。定員は各120人（先着順）。
●**播磨国風土記と加古川下流域の古墳**
【とき】11月2日(土)
【参加費】無料
●**播磨国風土記の加古郡・印南郡**
【とき】11月16日(土)
【参加費】無料
●**東播磨のオニ踊り**
【とき】12月14日(土)
【参加費】無料
◆申問 文化財調査研究センター（☎423・4088）へ。

勤労会館のスキルアップ講座

介護職員初任者研修

【とき】11月28日～3月20日の木曜日午前9時30分～午後5時30分 ※16回コース。日程により時間が異なります。
【参加費】69,500円

第二種電気工事士試験

【とき】毎月①第1・2水曜日 ②第3・4水曜日 ※いずれも2回コース。
【参加費】22,000円（テキスト代を含む）
◆申問 勤労会館（☎423・1535）へ。

スポーツ

ふれあいスポーツ教室

【とき】10月19日(土)午前10時～正午
【ところ】すぱーく加古川
【内容】グラウンドゴルフ
【対象】市内に住んでいる障がい者(児)、障がい者スポーツに関心のある人
【定員】40人（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】無料
申問 10月10日（必着）までに、ハガキに①氏名②住所③年齢④電話番号を書いて、〒675の8501 **障がい者支援課**（☎427・9210 FAX422・8360）へ。

スポーツ推進委員（非常勤職員）を募集

市では、市民のスポーツ・レクリエーションの振興と明るく豊かな市民生活のため、生涯スポーツの企画・実技指導やスポーツに関する指導・助言などを行う「スポーツ推進委員」を設置しています。このたび、スポーツ推進委員を公募します。
【対象】市内に住んでいるか勤務している20歳以上70歳未満（来年4月1日現在）で、次のすべての条件に該当する人 ①スポーツに関する豊かな識見を持っている ②スポーツについての企画・指導・助言ができる熱意と能力がある
【募集人数】若干名
【任期】来年4月1日から2年間
【選考方法】書類審査、面接
※活動に応じて、報酬があります。
申問 10月25日（必着）までに、申込書に必要事項を書いて、持参か郵送で、〒675－8501 **社会教育・スポーツ振興課**（☎427・9292）へ。
※申込書は、市ホームページ、社会教育・スポーツ振興課にあります。

タグラグビー体験会

【とき】10月19日(土)①午後2時～3時 ②午後3時～4時
【ところ】総合体育館
【対象】①小学校1～3年生 ②小学校4～6年生
【定員】各20人（先着順）
【参加費】無料
申問 直接**総合体育館**（☎432・3000）へ。

こども基礎体操教室無料体験会

【とき】10月7日(月)・21日(月)・28日(月)
【対象・時間】①2・3歳：午後3時10分から ②4・5歳：午後4時5分から ③小学校1年生：午後5時から ④小学校2年生：午後5時から ⑤小学校3年生以上：午後5時55分から
【ところ】総合体育館
【定員】各3人（先着順）
【参加費】無料
【持ち物】タオル、飲み物
申問 電話か直接**総合体育館**（☎432・3000）へ。

リフレッシュウォーキング教室

【とき】10月18日～12月20日の金曜日午前10時～11時30分 ※10回コース。
【ところ】運動公園
【対象】20歳以上の人
【定員】50人（先着順）
【参加費】4千円
申問 10月11日までに、参加費を添えて**運動公園**（☎433・2662）へ。

ゆったりフラダンス教室

【とき】10月11日から毎週金曜日午前11時30分～午後零時30分 ※4回コース。
【ところ】日岡山体育館
【定員】20人（先着順）
【参加費】4千円
申問 前日までに、**日岡山体育館**（☎426・8911）へ。

みんなの町はみんなで守ろう 防災フェスタ2013

11月4日(月) 参加無料
午後1時～4時
ニッケパークタウン
【内容】
●**ステージ**
加古川少年消防クラブによる防火パレード、消防団によるはしご乗り演技など
●**体験コーナー**
水消火器体験、煙避難体験、救助隊入隊体験など
●**展示コーナー**
はしご車、救助工作車など
問 **消防本部予防課**（☎427・6530）へ。

総合体育館のインドアテニス教室

いずれも週1回コース。 ※先着順。

対象	曜日	開始時間	定員	会費(月額)
5歳～小学生未満	火曜	16:00	9人	5,500円
	木曜			
小学生	火曜	16:50	9人	5,500円
	木曜		1人	
中学生以上の初心者	火曜	17:50	8人	6,500円
中学生以上の経験者	火曜	19:20	4人	6,500円
	木曜	17:50	7人	

【入会金】3000円
申問 **総合体育館**（☎432・3000）へ。

平荘湖アクア交流館

●**水泳教室（女性クラス）**
【とき】10月28日～12月12日の月・木曜日午前10時45分～11時45分 ※14回コース。
【対象】16歳以上の女性
【定員】10人（先着順）
【参加費】14,000円（別に指定用品代が必要）
申 10月5日から、参加費を添えて直接**平荘湖アクア交流館**へ。

●**プール臨時休館**
10月12日(土)は東播地区高校秋期水泳大会のため、プールを臨時休館します。 ※貸し館・宿泊は通常通りです。

◆問 **平荘湖アクア交流館**（☎428・2015）へ。

レガッタ教室

【とき】10月8日～25日の毎週火～金曜日午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
【ところ】漕艇センター
【対象】小学校4年生以上の人 ※5人1組。
【定員】各2組（先着順）
【参加費】千円
申問 電話か直接**漕艇センター**（☎428・2277）へ。

運動公園の陸上競技教室

選手育成コース
【とき】10月15日～来年3月の火曜日午後6時～7時30分 ※20回コース。
【内容】「短距離・跳躍」と「中・長距離」に分かれて大会への参加を目標にした練習
【対象】小学校5・6年生
【定員】60人（先着順）
【参加費】2千円（保険料を含む）

投てきコース
【とき】10月13日～来年3月の土・日曜日午後2時～3時30分 ※15回コース。
【内容】砲丸投や円盤投を中心に、大会での入賞を目標にした練習
【対象】中学生
【定員】20人（先着順）
【参加費】2千円（保険料を含む）
◆申問 10月11日までに、参加費を添えて**運動公園**（☎433・2662）へ。

ここもチェック！

●**日岡山体育館のトレーニングルーム初回講習** 毎週月曜日午後2時から・午後7時から（10月14日・21日は除く）、毎週火曜日午前10時30分から、毎週水曜日午後2時から・午後7時から（10月9日は除く）、毎週木曜日午前10時30分から、毎週金曜日午後2時から・午後7時から、毎週土曜日午後2時から（10月19日は除く）、毎週日曜日午前10時30分から（10月6日は除く）。対象は中学生以上の人。定員各5人（先着順）。参加費500円。体育館シューズ、タオルを持参。申し込みは前日までに、日岡山体育館（☎426・8911）へ。

●**日岡山体育館の体力測定** 毎週木曜日午後2時から・午後7時から（10月17日は除く）。測定項目は垂直跳、反復横跳、最大酸素摂取量など。対象は18歳以上の人。定員各5人（先着順）。参加費500円。体育館シューズ、タオルを持参。申し込みは前日までに、日岡山体育館（☎426・8911）へ。

●**グラウンドゴルフ大会** 12月10日(火)午前10時から（小雨決行、雨天時は12月13日(金)）、日岡山公園グラウンドで。参加費千円。申し込みは10月18日午前9時～11時に運動公園陸上競技場多目的広場へ。くわしくは市グラウンドゴルフ協会・大畑（☎090・8576・0760）まで。

急がずあせらず安全運転 市内の交通事故の状況

	平成24年1月～7月	平成25年1月～7月
人身事故	1,071件	1,153件
傷者数	1,289人	1,394人
死者数	6人	2人

スポーツ交流館のスクール

いずれも3回コース（親子スイムは6回、水中運動教室、キッズダンスは4回、産後のママヨガ、産後の骨盤調整ヨガは10回、骨盤調整ヨガは8回、ベビーダンスは2回コース）。 ※先着順。

スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
親子スイムA	水曜	10月16日	10:30	20組	6,000円
親子スイムB	土曜	10月12日			
水中運動教室	土曜	10月5日	17:00	10人	7,000円
マタニティヨガ	木曜	10月17日	12:30	10人	3,000円
産後のママヨガ	水曜	10月9日	11:15	15組	10,200円
産後の骨盤調整ヨガ	水曜	10月9日	12:30	10人	10,000円
骨盤調整ヨガ	土曜	10月12日	11:10	10人	10,000円
キッズダンスA	金曜	11月8日	16:00	20人	4,080円
キッズダンスB			17:00		
ベビーダンス	月曜	10月21日	10:00	15組	2,000円
ベビーマッサージ	金曜	10月11日	11:15	15組	3,060円
キッズマッサージ&運動あそびA	木曜	10月17日	10:00	10組	3,060円
キッズマッサージ&運動あそびB	金曜	10月11日			

【対象】▷親子スイム…6カ月～小学生未満の子どもと保護者 ▷マタニティヨガ…妊娠15週以上の人 ▷産後のママヨガ…6カ月～1歳11カ月の子どもと保護者 ▷キッズダンスA…3歳～小学生未満の子ども ▷キッズダンスB…小学生 ▷ベビーダンス…首がすわった3カ月～2歳の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ…2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷キッズマッサージ&運動あそびA…1・2歳の子どもと保護者 ▷キッズマッサージ&運動あそびB…2・3歳の子どもと保護者 ▷その他…16歳以上の人

体験会があります

【教室名・とき】▷親子スイムA…10月16日(水)午前10時30分から ▷親子スイムB…10月12日(土)午前10時30分から ▷マタニティヨガ…10月17日(木)・24日(木)・31日(木)午後0時30分から ▷ベビーダンス…10月7日(月)午前10時から ▷ベビーマッサージ…10月11日(金)・18日(金)・25日(金)午前11時15分から ▷キッズマッサージ&運動あそびA…10月17日(木)・24日(木)・31日(木)午前10時から
【参加費】▷親子スイム・マタニティヨガ・ベビーダンス…1,000円 ▷ベビーマッサージ・キッズマッサージ&運動あそび…1,020円
※キッズダンスは随時体験参加ができます（参加費1,020円）。

申問 10月5日午前10時30分から、電話か直接**スポーツ交流館**（☎436・7400）へ。

ウェルネスパークのスクール

いずれも3回コース。 ※申込者多数の場合は抽選。

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
マタニティヨガ	月曜	11月11日	12:30	20人	3,600円
キッズマッサージ&運動遊び	月曜	11月11日	10:00	12組	3,075円
ベビーマッサージ&ベビーヨガ	月曜	11月11日	11:15	15組	3,075円

【対象】▷マタニティヨガ…妊娠15週以上の人 ▷キッズマッサージ&運動遊び…1～3歳の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ&ベビーヨガ…2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者
申問 10月25日までに、往復ハガキに①教室名②住所③参加者全員の氏名・ふりがな・年齢（月齢）・性別④電話番号⑤返信ハガキにあて名を書いて、〒675－0058 **天下原370 ウェルネスセンター「スクール生募集」係**（☎433・1124）へ。

少年自然の家の催し（☎432・5177）

【わくわくキャンプ】▽とき…10月26日～27日（1泊2日）▽内容…宿舎泊、野外炊さん、オリエンテーリングなど ▽対象…小学校2・3年生 ▽定員…50人（申込者多数の場合は抽選）▽参加費…3千円 申10月14日（必着）までに、往復ハガキに①氏名・ふりがな・性別・学校名・学年・年齢②住所③電話番号④保護者名⑤返信ハガキにあて名を書いて、**〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「わくわくキャンプ」係へ。** ※ハガキ1枚につき1人まで。

【木工教室】▽とき…10月26日(土)午前9時30分～午後3時 ▽内容…組み木「サンタのそりあそび」▽対象…18歳以上の人 ▽定員…20人（申込者多数の場合は抽選）▽参加費…千円 申10月16日（必着）までに、往復ハガキに①氏名・ふりがな・年齢②住所③電話番号④返信ハガキにあて名を書いて、**〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「10月木工教室」係へ。**

【天文塾】▽とき…10月26日(土)午後7時～9時 ▽内容…学習会「双眼鏡で小さな天体を探そう」、一等星や明るい星団・銀河などを観望 ▽対象…小学生以上の人 ※中学生以下は保護者同伴。▽定員…70人（先着順）▽参加費…200円 申10月5日午前9時から、電話で**少年自然の家へ。**

【星見会】▽とき…11月2日(土)午後7時～9時 ※曇り・雨天時は星のお話会。▽内容…大型望遠鏡で一等星や明るい星雲・銀河などを観望 ▽参加費…無料 ※申込不要。

【あつまれ！宇宙探検隊】▽とき…11月16日～17日（1泊2日）▽内容…宿舎泊、野外炊さん、望遠鏡を使った天体観察など ▽対象…小学校4年生～中学生 ▽定員…30人（申込者多数の場合は抽選）▽参加費…3千円 申10月31日（必着）までに、往復ハガキに①氏名・ふりがな・性別・学校名・学年②住所③電話番号④保護者名⑤返信ハガキにあて名を書いて、**〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「あつまれ！宇宙探検隊」係へ。** ※ハガキ1枚につき1人まで。

宇宙科学探検隊の参加者を募集

【とき】10月26日(土)、11月9日(土)・23日(祝)、12月7日(土)・21日(土)、1月12日(日)・25日(土)午前10時～正午 ※1月12日のみ午後6時～8時。7回コース。
【ところ】総合文化センター
【内容】天体観測用具の製作と使い方、太陽・月・星などの観察
【対象】小学校4～6年生
【定員】10人（先着順）
【参加費】1,500円
申問10月7日午前9時から、電話で**総合文化センター（☎425・5300）へ。**

総合文化センター 文化フェスティバル

11月3日(祝)
午前10時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）
参加無料

●関西文化の日　博物館・宇宙科学館の無料開放
文化施設などを無料開放し、作品や資料に接する機会を提供する「関西文化の日」。この日にちなみ博物館と宇宙科学館を無料開放します。

●ミニ展示「ノスタルジック写真館　昭和の加古川」

●糸紡ぎ体験会
【時間】午前10時20分～正午、午後1時20分～3時
【定員】各20人（先着順）　※開始20分前から整理券を配布します。

●勾玉（まが）作り
【時間】午後1時～3時
【定員】15人（先着順）
【材料費】300円

●空力翼艇を作ろう
【時間】午後1時～3時
【定員】50人（先着順）

●「文化の日」音楽会
【時間】午後1時30分～3時30分
【内容】箏（そう）曲、合唱、吹奏楽など
◆問 総合文化センター（☎425・5300）へ。

天体指導員（嘱託職員）を募集

【勤務場所】少年自然の家
【勤務内容】天体観測施設利用者への指導、安全管理など
【資格】59歳以下（10月1日現在）で、大学などで天文学その他関連科を履修したか、相当の知識があり、天文知識普及活動に熱意がある
【募集人数】1人
【勤務日時】週5日午前8時30分～午後5時15分
【雇用期間】12月1日～来年3月31日　※最長5年まで雇用期間を更新する場合があります。
【賃金】月額211,100円　※通勤手当は別途支給。
申問10月16日（必着）までに、持参か郵送で①履歴書②写真（縦3.5㎝×横3㎝）③天文教育普及の経歴（ボランティア活動などを含む）④作文「少年自然の家で行いたい天文教育・普及活動について」（2,000字以内）を書いて、**〒675−0058 天下原715−5 少年自然の家（☎432・5177）へ。** ※③④は任意様式。

武道館の講座

竹細工教室
【とき】10月16日(水)、11月10日(日)、12月4日(水)・22日(日)午前9時30分～11時30分　※4回コース。
【定員】15人（先着順）
【参加費】4,000円

スクラップブッキング
【とき】10月17日(木)、11月21日(木)、12月19日(木)午前10時30分～正午
【対象】小学校4年生以上の人
【定員】各20人（先着順）
【参加費】2,000円
【持ち物】写真5枚、カッターナイフなど
◆申問電話か直接**武道館（☎425・7600）へ。**

【月見会】▽とき…10月12日(土)午後7時～9時 ※曇り・雨天時は星のお話会。▽内容…大型望遠鏡で月や一等星などを観望 ▽参加費…無料 ※申込不要。

【おやこ天文楽（がく）クラブ】▽とき…11月2日(土)、12月7日(土)、1月11日(土)、2月8日(土)午後4時～6時 ※4回コース。▽内容…天体の学習会と工作 ▽対象…小学生と保護者 ▽定員…30人（申込者多数の場合は抽選）▽参加費…1組2千円（材料費1個分を含む、追加は別に費用が必要）申10月17日（必着）までに、往復ハガキに①参加者全員の氏名・ふりがな・年齢・学年・学校名②住所③電話番号④返信ハガキにあて名を書いて、**〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「おやこ天文楽クラブ」係へ。** ※ハガキ1枚につき1組まで。

【ガーデンパーティー・スイーツ】▽とき…11月10日(日)午後2時～4時 ▽内容…ハーブの小さな寄せ植えとダッチオーブンで焼きリンゴ作り ▽定員…20人（申込者多数の場合は抽選）▽参加費…500円 ▽持ち物…エプロン、タオル 申10月20日（必着）までに、往復ハガキに①参加者全員の氏名・ふりがな・性別・年齢②住所・電話番号③返信ハガキにあて名を書いて、**〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「ガーデンパーティー」係へ。**

【無料散策日】▽とき…10月20日(日)午前9時～午後3時 ▽内容…ボート遊び、本岡家住宅の見学、電動糸のこ体験（材料費が必要）など ※申込不要。

【青空の星見会】▽とき…10月20日(日)午前10時～正午、午後1時～2時 ※曇り・雨天時は中止。▽内容…大型望遠鏡で太陽の黒点や昼間に見える金星などを観望 ▽参加費…無料 ※申込不要。

ウェルネスパークの催し

マタニティヨガ・マタニティビクス体験会
【とき】10月22日(火)午前10時～11時、10月27日(日)午前10時30分～11時30分
【対象】妊娠15週以上の人
【定員】各15人（先着順）
【参加費】千円

みんなでグラウンドゴルフ
【とき】11月15日(金)・18日(月)午前10時～正午 ※雨天中止。
【対象】16歳以上の人
【定員】各40人（先着順）
【参加費】500円
◆申問10月5日午前10時30分から、電話か直接**ウェルネスセンター（☎433・1124）へ。**

コスモスまつり
【とき】11月3日(祝)午前9時30分～午後3時
【内容】コスモス狩り、クイズラリー、農産物の販売など

カコガワフレッシュアーティストコンサート
【とき】11月10日(日)午後1時30分から
【入場料】千円
◆問 **ウェルネスパーク（☎433・1100）へ。**

総合文化センタープラネタリウム館 ワンピース　プラネタリウム

麦わらの一味と星空の航海へ！　星空や宇宙のおもしろさを、ワンピースの世界観の豪快さと笑いと感動で送ります。

12月16日まで
※第2・4月曜日（祝日の場合は翌日）は休館。

<制作・配給>コニカミノルタプラネタリウム株式会社
©尾田栄一郎／集英社・フジテレビ・東映アニメーション

■**開始時間**
平日　14：40
土・日曜日、祝日
11：00　13：20　14：40　16：00

■**入館料**
高校生以上400円　4歳～中学生100円

問 **総合文化センター（☎425・5300）へ。**

ウェルネスパークの料理教室

●冬野菜の和食料理教室
【とき】11月13日(水)午前10時～午後1時
【内容】かぶら蒸し、大根料理
【定員】15人（先着順）
【参加費】2,500円（材料費を含む）

●プロに教わるフランス料理教室
【とき】11月26日(火)午前10時～午後1時
【内容】ホタテとサーモンのパイ包み焼き
【定員】15人（先着順）
【参加費】3,000円（材料費を含む）

◆申問10月5日午前10時30分から、電話か直接**ウェルネスセンター（☎433・1124）へ。**

海洋文化センターの催し

親子ジャズコンサート
【とき】10月30日(水)午前10時30分～11時30分
【内容】ジャズ演奏、楽器の体験など
【対象】小学生未満の子どもと保護者
【定員】50組（先着順）
【参加費】1組500円　※大人1人につき子ども2人目から1人100円が必要。

秋の木の実のタペストリーつくり
【とき】11月10日(日)午前10時30分～正午
【対象】小学生以下の子どもと保護者
【定員】30組（先着順）
【参加費】500円
【持ち物】木工用ボンド、木の実など

中高年のための栄養講座
【とき】11月23日(祝)午前10時～正午
【内容】脂質異常症と食事
【定員】80人（先着順）
【参加費】500円（ペア券800円）　※飲み物付き。
◆申 電話か直接**海洋文化センターへ。**

移動ミニ水族館「お魚とあそぼう」
【とき】11月3日(祝)午前10時～正午
【参加費】無料　※申込不要。
◆問 **海洋文化センター（☎441・0050）へ。**

図書館の催し

ウェルネスパーク図書館

【よい絵本複製画展】 ▽とき…10月2日～11月4日 ▽内容…全国学校図書館協議会が選定した絵本の複製画を展示 ▽入場料…無料

【おやこdeえほん】 ▽とき…10月5日(土)・19日(土)午後2時30分～3時 ▽対象…4歳以上の子どもと保護者(子どものみも可) ▽定員…各20人(先着順) ▽参加費…無料

【日曜朝の読書会】 ▽とき…10月6日(日)午前10時～正午 ▽内容…お薦め本を持ち寄って歓談 ▽定員…20人(先着順) ▽参加費…無料

【おはなし会】 ▽とき…①10月12日(土)・26日(土) ②毎週木曜日 ※時間はいずれも午前10時～10時30分。 ▽対象…①4歳～小学校4年生 ②2・3歳の子どもと保護者 ▽定員…①各20人 ②各40人 ※いずれも先着順。 ▽参加費…無料

◆問 ウェルネスパーク図書館(☎433・1122)へ。

海洋文化センター図書室

【押し花教室「飾って楽しいウッドプレート」】 ▽とき…10月29日(火)午前10時～正午 ▽対象…16歳以上の人 ▽定員…20人(先着順) ▽参加費…800円

申 電話か直接**海洋文化センター図書室へ。**

【おはなしのじかん】 ▽とき…10月12日(土)・26日(土)午後2時～2時30分 ▽対象…4歳～小学生 ▽定員…各30人(先着順) ▽参加費…無料

【あかちゃんえほんのかい】 ▽とき…10月25日(金)午前10時30分～11時 ▽対象…0～2歳の子どもと保護者 ▽定員…15組(先着順) ▽参加費…無料

◆問 海洋文化センター図書室(☎436・0940)へ。

図書館見学ツアー

【とき】 11月4日(月)午前10時～11時

【ところ】 中央図書館

【対象】 市内に住んでいる小学校1～3年生と保護者

【定員】 8組(申込者多数の場合は抽選) ※1組3人まで。

【参加費】 無料

申問 10月21日(必着)までに、往復ハガキに①住所②参加者全員の氏名・ふりがな③学年④電話番号⑤返信ハガキにあて名を書いて、〒675－0101 新在家1224－7 中央図書館「図書館見学ツアー」係(☎425・5200)へ。

加古川図書館

【親子えほんの会】 ▽とき…10月5日(土)午前11時～11時30分 ▽対象…3歳以下の子どもと保護者 ▽定員…15人(先着順) ▽参加費…無料

【おはなし会】 ▽とき…10月12日(土)・19日(土)午前11時～11時30分 ▽対象…4歳～小学生 ▽定員…各15人(先着順) ▽参加費…無料

◆問 加古川図書館(☎422・3471)へ。

中央図書館

【親子えほんの会】 ▽とき…10月4日(金)午前11時～11時30分 ▽対象…3歳以下の子どもと保護者 ▽定員…20組(先着順) ▽参加費…無料

【おはなし会】 ▽とき…10月5日(土)・19日(土)午後3時～3時30分 ▽対象…4歳～小学生 ▽定員…各30人(先着順) ▽参加費…無料

【えほんのじかん】 ▽とき…10月12日(土)・26日(土)午後3時～3時30分 ▽対象…3歳～小学生 ▽定員…各30人(先着順) ▽参加費…無料

◆問 中央図書館(☎425・5200)へ。

読書講演会「播磨から雄飛した黒田官兵衛」

【とき】 11月3日(祝)午後2時～4時

【ところ】 中央図書館

【定員】 60人(先着順)

【参加費】 無料

申問 10月5日午前10時から、電話か直接**中央図書館(☎425・5200)へ。** ※一時保育あり(先着6人)。

図書館に新しく入った本

一般書		
●ファミレス	重松　清	日本経済新聞出版社
●娘の結婚	小路　幸也	祥伝社
●風景を見る犬	樋口　有介	集英社インターナショナル
●大地のゲーム	綿矢　りさ	新潮社
●晴れたり曇ったり	川上　弘美	講談社
●出訴期限	スコット・トゥロー	文藝春秋
●ダンボール織り機でおしゃれこもの	蔭山　はるみ	日本ヴォーグ社
●マスキングテープおしゃれワザ123	m&m&m's	講談社

児童書		
●紙のむすめ	ナオミ・シャピラ	光村教育図書
●マッチ箱日記	パグラム・イバトゥーリン	BL出版
●キタキツネの十二か月	竹田津　実	福音館書店
●ガンたちとともに	イレーヌ・グリーンスタイン	福音館書店
●庭師の娘	ジークリート・ラウベ	岩波書店
●おさきにどうぞ	森山　京	文渓堂
●グリム童話全集	グリム兄弟	西村書店

問合先
中央図書館(☎425・5200)
加古川図書館(☎422・3471)
ウェルネスパーク図書館(☎433・1122)
海洋文化センター図書室(☎436・0940)

公民館・隣保館

野口公民館 ☎426・9020

【野口人権教育推進 翔の会】 ▽とき…10月29日(火)午前10時～11時30分 ▽内容…講演「身近な人へ上手な思いの伝え方」 ▽参加費…無料

問 吉田(☎425・8220)まで。

尾上公民館 ☎423・2900

【グラウンドゴルフ初心者講習会】 ▽とき…10月30日(水)午前9時～正午 ※雨天時は11月1日(金)。 ▽ところ…尾上公園 ▽定員…50人(申込者多数の場合は抽選) ▽参加費…無料

申問 10月15日までに、往復ハガキに①住所②氏名・ふりがな③年齢④電話番号⑤用具貸し出しの要・不要⑥返信ハガキにあて名を書いて、〒675－0023 池田1804の1 尾上公民館「グラウンドゴルフ」係へ。

【認知症サポーター養成講座】 ▽とき…10月31日(木)午前10時から ▽内容…認知症の基礎知識や接し方など ▽定員…50人(先着順) ▽参加費…無料

申問 10月20日までに、電話で尾上公民館へ。

【テンダンス】 ▽とき…毎週日曜日午前11時～午後1時 ▽対象…20歳以上の人 ▽定員…20人(先着順) ▽入会金…300円 ▽会費…月額千円

申問 髙井(☎090・6323・7669)まで。

志方公民館 ☎452・0700

【志方卓球レディース】 ▽とき…毎月第2・3火曜日、毎月第2・4金曜日 ※時間はいずれも午前9時～午後1時。 ▽定員…8人 ▽参加費…月額700円 ▽入会金…千円

申問 粕谷(☎452・1274)まで。

別府公民館 ☎441・1117

【手打ちそば講座】 ▽とき…10月29日(火)、11月29日(金)午前9時30分～正午 ▽定員…各16人(先着順) ▽参加費…千円(材料費を含む)

申問 参加費を添えて別府公民館へ。

【別府公民館交流フェスティバル】 ▽とき…10月20日(日)午後1時30分～3時30分 ▽内容…おやじバンド、オカリナ、コーラスなど

【おはなし会】 ▽とき…10月23日(水)午前11時～11時30分 ▽対象…小学生未満の子どもと保護者 ▽定員…15組(先着順) ▽参加費…無料

加古川西公民館 ☎432・3467

【心が健康になるコミュニケーション講座】 ▽とき…10月25日(金)午前10時～正午 ▽定員…30人(先着順) ▽参加費…無料

申問 10月7日午前9時から、男女共同参画センター(☎424・7172)へ。 ※一時保育あり。

斎場の休場日(10月)

【休場日】 16日(水)・28日(月)

- **心付けは不要です。**
- **酒などアルコール類の持ち込みはできません。**
- **ひつぎの中に金属類など火葬に適さない副葬品は入れないでください。**
- **小動物の火葬は環境美化センターでも受け付けできます(土・日曜日、祝日を除く)。**

市民団体のひろば

パソコン講座無料体験・説明会

▷とき…10月7日(月)午前11時15分から・午後3時15分から、10月8日(火)午前10時15分から・午前11時15分から、10月9日(水)午後1時15分から・午後3時15分から、10月15日(火)午前11時15分から・午後2時15分から、10月16日(水)午後2時15分から・午後3時15分から ▷ところ…加古川駅南まちづくりセンター ▷対象…パソコンを基礎から学びたい人 ▷定員…各5人(先着順) ▷参加費…無料 ※パソコンの貸し出しは別に費用が必要。

申問 パソコン利用促進協会 三輪(☎090・9878・8205)まで。

乳幼児を持つ親の集まり

▷とき…10月8日(火)午前10時～11時30分 ▷ところ…東播磨生活創造センター「かこむ」 ▷対象…乳幼児を持つ人 ▷定員…10組(先着順) ※一時保育あり(無料)。 ▷参加費…100円

申問 加古川友の会 毛防子(けぼうし)(☎421・4300)まで。

劇団ここから公演「春の遭難者」

▷とき…10月13日(日)午後1時30分から ▷ところ…ウェルネスパーク ▷内容…性犯罪被害者の女性達が、過去の傷に苦しみながらも「生きる」意味を模索する姿を力強く描く ▷参加費…1,000円(中学・高校生500円)

問 劇団ここから 橘(☎421・6029)まで。

たおる帽子講習会

▷とき…10月17日(木)午後1時～3時 ▷ところ…加古川駅南まちづくりセンター ▷内容…薬の副作用で髪が薄くなった人に、肌触りの優しいたおる地での帽子作り ▷定員…30人 ▷参加費…1,000円

申問 加古川たおるぼうしの会 松下(☎080・5323・0445)まで。

子育てセミナー「子育ては楽しい ～これでいいの？ 私の子育て」

▷とき…10月20日(日)午前10時～11時40分 ▷ところ…加古川駅南まちづくりセンター ▷対象…子育て中の人 ▷定員…20人(先着順) ▷参加費…200円 ※一時保育あり(無料)。

申問 家庭倫理の会 髙井(☎090・3844・9310)まで。

ジュニア体操 1・2・3B

▷とき…①10月2日(水) ②10月4日(金) ※時間はいずれも午後5時15分～6時15分 ▷ところ…①平岡南小学校 ②平岡東小学校 ▷対象…小学生以下の子ども ▷定員…各10人(先着順) ▷参加費…無料

申問 3B体操かこがわ 西村(☎080・3497・2578)まで。

赤ちゃん体操 1・2・3B

▷とき…10月21日(月)、11月18日(月)午前10時45分～11時45分 ▷ところ…男女共同参画センター ▷内容…親子のふれあい体操、ベビーマッサージなど ▷対象…4カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷定員…各10組(先着順) ▷参加費…500円

申問 3B体操かこがわ 野口(☎080・6106・0963)まで。

◆ねこの引き取り とき：10月7日(月)・15日(火)・24日(木)午前9時～10時 ところ：環境監視センター駐車場 手数料：1匹1,700円(生後→
→90日以内は10匹まで1,700円、20匹まで3,400円のように、10匹までごとに1,700円を加算) 問合先：環境政策課(☎427・9199)へ。

平岡公民館 ☎078・949・5210

【絵本読み聞かせ講座】▽とき…11月6日(水)・13日(水)・27日(水)午後2時～3時30分 ※3回コース。 ▽内容…子どもへの絵本の選び方・読み方など ▽定員…20人（申込者多数の場合は抽選） ▽参加費…無料
申問 10月20日（必着）までに、ハガキに①講座名②住所③氏名・ふりがな④年齢⑤電話番号を書いて、〒675-0104 土山699の2 平岡公民館へ。

東加古川公民館 ☎423・6066

【手編み教室】▽とき…毎月第1・3火曜日、毎月第2・4火曜日 ※時間はいずれも午前10時～正午。 ▽入会金…500円 ▽会費…月額千500円
申問 林（☎426・6803）まで。

陵南公民館 ☎456・7110

【手編み教室】▽とき…毎月第2・4木曜日午前9時30分～午後零時30分 ▽会費…月額千500円
申問 野村（☎426・8328）まで。

東部隣保館 ☎437・6600

【人権ふれあいフェスティバル】▽とき…10月27日(日)午前9時30分から ▽ところ…平岡東小学校 ▽内容…春川政信（三木市立別所中学校校長）による講演 ▽参加費…無料

相談

あすなろ会

【とき】10月18日(金)午後2時～4時
【ところ】青少年女性センター
【内容】不登校の悩みについての話し合い
【対象】市内に住んでいる幼児～中学生の保護者
問 教育相談センター（☎421・5484）へ。

巡回教育相談

【とき】10月28日(月)午前9時30分～午後4時
【ところ】加古川北公民館
【内容】不登校、子どものしつけ・発達など
【対象】市内に住んでいる幼児～中学生の保護者
【定員】4人（先着順）
申問 教育相談センター（☎421・5484）へ。

1日登記相談

【とき】10月5日(土)午前9時30分～午後4時
【ところ】加古川駅南まちづくりセンター
【内容】司法書士や土地家屋調査士による土地や家屋の登記の問題や測量の問題などの相談

なんでも行政相談

【とき】10月31日(木)午前10時～午後4時 ※受け付けは午後3時まで。
【ところ】市役所新館10階
【内容】国や関係機関による登記、年金、税、遺言や後見の公正証書作成などの相談

◆問 市民生活あんしん課（☎427・9120）へ。

健康

歯周疾患検診

【とき】来年2月28日まで
【ところ】協力歯科医療機関
【内容】歯周の検診、歯こうを除去する歯の表面のクリーニングなど
【対象】来年3月31日現在、40・50・60・70歳の人 ※対象者には4月上旬に受診券などを郵送しています。
【検診料金】無料
申 個別通知に記載のある協力歯科医療機関へ。
問 健康課（☎427・9215）へ。

健康づくり講座

【とき・ところ】①10月22日(火)…加古川公民館 ②10月31日(木)…陵南公民館 ③11月7日(木)…加古川西公民館 ※時間はいずれも午後1時45分～3時30分。①のみ午前10時～11時45分。
【内容】講演（①効果的な運動法 ②コレステロール・中性脂肪の治療・改善法 ③ピロリ菌と胃がんの関係）、健康相談など ※①は保健師、②③は医師による。
【定員】各50人（先着順）
【参加費】無料
申問 健康課（☎427・9215）へ。

風しん予防接種費用の一部を補助します

【対象期間】来年3月31日まで ※4月以降の接種が対象。
【対象】風しんのり患・予防接種歴がなく、次のいずれかに当てはまる人 ①妊娠を予定・希望する ②妊婦の同居家族である
【補助額】上限5千円
【申込方法】事前に健康課か市民センターへ。
※②の人は母子健康手帳持参。
※接種済の人は印鑑、領収証、本人の振込先通帳、接種したことがわかるものを持って健康課へ。
問 健康課（☎427・9100）へ。

出産・子育て教室

両親学級 ※申し込みが必要。

10月10日(木)	総合保健センター	午後2時から

【内容】もく浴・赤ちゃんの抱き方・着せ替え方実習など
【対象】妊婦とその家族

ママとベビーのおしゃべりサロン

※申込不要。

日	会場	時間
①10月 7 日(月)	陵南公民館	午前10時～11時30分 ※②③⑤⑨は午後2時～3時30分。
②10月 7 日(月)	平岡公民館	
③10月 8 日(火)	加古川北公民館	
④10月10日(木)	野口公民館	
⑤10月17日(木)	氷丘公民館	
⑥10月21日(月)	別府公民館	
⑦10月21日(月)	尾上公民館	
⑧10月22日(火)	加古川西公民館	
⑨11月 1 日(金)	中央隣保館	

【内容】身体測定、育児や離乳食の話、育児相談、手遊び・ふれあい遊びなど
【対象】4～12カ月の子どもと保護者
◆申問 育児支援課（☎427・9217）へ。

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種を一部市の負担で実施します。接種を希望する人は体調の良いときに指定医療機関に予約してください。
【対象】市内に住み、次のいずれかに該当する人 ①65歳以上 ②60歳以上65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があるなど（身体障害者手帳1級の人に限る）
【接種期間】10月15日～来年2月28日 ※できるだけ12月中旬までに接種してください。
【接種回数】1回
【持ち物】予診票（指定医療機関にあります）、健康手帳、市内に住んでいることが確認できるもの
【接種料金】千円 ※生活保護世帯や市民税非課税世帯の人には接種料金を助成します。事前に健康課か市民センターへ申請してください。申請は10月15日から受け付けます。
問 健康課（☎427・9100）へ。

認知症サポーター養成講座・相談会

【とき】10月24日(木)午後1時30分～4時
【ところ】陵南公民館
【内容】認知症の基礎知識と接し方など
【定員】20人（先着順）
申問 10月18日までに、地域包括支援センターのぐち（☎426・8218）へ。

子宮がん個別検診

【とき】来年2月28日まで
【ところ】協力医療機関
【対象】来年3月31日現在、18歳以上の人
【検診料金】頸(けい)部千500円（65歳以上の人は無料）
※生活保護世帯や市民税非課税世帯の人は検診料金が免除されます。受診前に健康課まで申請してください。
【受診機会】2年に1回
申 電話で総合保健センター（☎429・2923）へ。
問 健康課（☎427・9215）へ。

献血にご協力を

会場	日時
ニッケパークタウン（400mlのみ）	10月5日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00
市役所前	10月7日(月) 10:00～11:30 12:30～16:00
イトーヨーカドー（400mlのみ）	10月19日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00

【対象】16～69歳の人
※400ミリリットル献血は、18歳以上男性は17歳以上）で体重50キログラム以上の人に限る。
問 兵庫県赤十字血液センター姫路出張所（☎079・294・5147）へ。

介護者のつどい

日	会場	時間
①10月12日(土)	野口公民館	午後1時30分～3時30分
②10月22日(火)	加古川西公民館	午後1時30分～3時
③10月25日(金)	尾上公民館	
④11月12日(火)	高次脳機能障害家族会「カフェ雑貨ひまわりの家」(宍粟市)	午前9時30分～午後3時

【内容】①③介護相談、茶話会 ②簡単料理教室 ④リフレッシュバス旅行（昼食代などは自己負担、10月25日までに申し込みが必要）
問 ①地域包括支援センターのぐち（☎426・8218） ②地域包括支援センターかこがわ西（☎452・2097） ③地域包括支援センターかこがわ南（☎435・4468） ④地域包括支援センターかこがわ（☎429・6510）へ。

男性介護者のつどい

日	会場	時間
①10月25日(金)	デイサービス施設2カ所	午後1時～3時
②10月31日(木)	万亀園（野口町）	午後1時30分～3時

【内容】①施設見学会（10月18日までに申し込みが必要） ②茶話会
問 ①地域包括支援センターかこがわ北（☎430・5560） ②地域包括支援センターのぐち（☎426・8218）へ。

認知症の人を支える介護者のつどい

日	会場	時間
①10月15日(火)	加古川北公民館	午後1時～3時
②10月18日(金)	地域包括支援センターひらおか	午後1時30分～3時

【内容】茶話会、介護相談
問 ①地域包括支援センターかこがわ北（☎430・5560） ②地域包括支援センターひらおか（☎451・0405）へ。

なんでも介護相談

日	会場	時間
①10月 8 日(火)	志方公民館	午後1時～4時
②10月22日(火)	加古川西公民館	
③10月24日(木)	平岡会館	午後3時～4時

問 ①②地域包括支援センターかこがわ西（☎452・2097） ③地域包括支援センターひらおか（☎451・0405）へ。

乳幼児のための健康診査

※受付時間はいずれも午後1時～2時です。
●問合先 育児支援課（☎454・4188）

事業	4カ月児健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
とき・ところ	10月 9 日(水)…青少年女性センター 10月16日(水)…総合保健センター 10月23日(水)…総合保健センター	10月11日(金)…青少年女性センター 10月18日(金)…青少年女性センター 10月25日(金)…総合保健センター	10月 8 日(火)…青少年女性センター 10月22日(火)…青少年女性センター 10月29日(火)…総合保健センター
対象	4～5カ月の子ども	1歳6カ月～1歳11カ月の子ども	3歳2カ月～3歳11カ月の子ども
持ち物	母子健康手帳、郵送している問診票	母子健康手帳、郵送している問診票	母子健康手帳、郵送している問診票、尿（郵送した容器に入れてください）

※10カ月児健康診査を指定医療機関で実施しており、対象者には個別に通知をします。

お悩みの人はご相談ください　※祝日を除く。

市民相談　市政についての相談や生活上の問題
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　市民生活あんしん課（☎427・9120）

登記相談　土地・家屋の登記の問題や、土地境界の問題
■と　き　10月5日(土)午前9時30分～午後4時
■ところ　加古川駅南まちづくりセンター（JAビル4階）
■問合先　市民生活あんしん課（☎427・9120）

行政相談　行政への要望や苦情など
■と　き　10月31日(木)午前10時～午後4時　※受け付けは午後3時まで。
■ところ　市役所新館10階
■問合先　市民生活あんしん課（☎427・9120）

法律相談　弁護士による法律的解釈が必要な生活上の問題
■と　き　毎週水・金曜日午後1時40分～4時40分　※要予約。
■ところ　市民生活あんしん課（☎427・9120）

税務相談　税理士が税務の入口をアドバイス
■と　き　毎週火曜日午後1時30分～4時　※要予約。
■ところ　加古川税理士会館（加古川税務署北側）
■問合先　近畿税理士会加古川支部（☎421・1144）

消費生活相談　商品やサービスの契約に関する苦情、多重債務など
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後4時
■ところ　市消費生活センター（市民生活あんしん課内　☎427・9179）

人権相談　いじめ、名誉毀損（きそん）、差別など
■と　き　毎週水・金曜日午後1時～4時
■ところ　総合福祉会館（☎424・4318）　※法務局常設人権相談所（☎0570・003・110）でも行っています。

女性相談　夫婦・親子関係などの悩み
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　こども課（☎427・9293）

女性問題相談　人間関係や生きかた、心や身体の悩みなど、女性が抱える問題
■と　き　毎週火・木曜日午前9時～午後5時　※相談は要予約。
■ところ　こども課（青少年女性センター2階　☎427・9768）

母子相談　生活上の悩み、母子・寡婦の貸付相談など
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　こども課（☎427・9293）

家庭児童相談　児童をとりまく家庭環境や悩みなど
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　こども課（☎427・3073）

配偶者等からの暴力相談（DV相談）　夫や恋人などからの暴力の悩み
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　配偶者暴力相談支援センター（☎427・2928）

小児救急医療電話相談　夜間や休日の子どもの急病やけが
■とき・番号　①毎週月～土曜日午後6時～午前0時　日曜日、祝日午前9時～午前0時（☎078・731・8899）　※携帯電話やプッシュ回線からは#8000でつながります。　②毎日午後8時30分～11時30分（☎078・937・4199）

乳幼児子育て相談　乳幼児の発達など、子育ての悩み
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時　※面接相談は要予約。
■ところ　育児支援課（☎454・4188）

教育相談　不登校・いじめ・学校生活上の悩み、発達など
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時　※面接相談は要予約。
■ところ　教育相談センター（青少年女性センター1階　☎421・5484）

少年の悩み相談　非行・問題行動・怠惰・しつけなど
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時　※電話相談にも応じます。
■ところ　少年愛護センター（☎423・3848）

認知症高齢者相談　認知症の介護の悩みなど
■と　き　▷家族の会による相談…毎週月・金曜日　▷看護師など専門職による相談…毎週水・木曜日　※時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～4時。
■ところ　県民総合相談センター（神戸クリスタルタワー6階　☎078・360・8477）

障害福祉なんでも相談　社会福祉士、精神保健福祉士などのアドバイス
■と　き　▷知的障害…毎週月曜日午前10時～正午、毎週水曜日午後2時～4時　▷身体障害…毎週火・金曜日午前10時～正午　▷精神障害…毎週水・木曜日午前10時～正午
■ところ　福祉交流ひろば（障がい者支援課前　☎421・2062）　※要予約。

身体障がい者相談　身体障がい者の日常生活での悩みなど
■と　き　毎週日・水曜日午前10時～正午　※FAXでの相談にも応じます。
■ところ　総合福祉会館　※水曜日は福祉交流ひろば（障がい者支援課前）。
■問合先　身体障害者福祉協会（総合福祉会館3階　☎・FAX454・4115）

知的障がい者相談　知的障害に関すること、養育生活など
■と　き　10月16日(水)午前10時～正午、11月1日(金)午後1時～3時
■ところ　総合福祉会館　※11月1日は福祉交流ひろば（障がい者支援課前）。
■問合先　手をつなぐ育成会（☎422・8899）

心配ごと相談　家庭問題や財産問題など生活上の困りごと
■と　き　毎週水・木・金曜日午後1時～4時
■ところ　総合福祉会館（☎424・4318）

労働相談　賃金や解雇、人事異動、労災、雇用保険、職場の人間関係など
■と　き　毎週土曜日午前9時～正午
■ところ　勤労会館（☎423・1535）

若者就職相談　学生と概（おおむ）ね40代前半までの若者を対象とした就職相談
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　若者しごと倶楽部サテライト播磨（JAビル3階　☎423・2355）

職業相談　職業相談、職業紹介など
■と　き　毎週月～金曜日午前9時～午後5時
■ところ　ハローワークプラザ加古川（JAビル4階　☎425・5115）

女性のための労働相談　社会保険労務士による女性が働くための悩み相談
■と　き　10月16日(水)午後2時～7時　※午後5時以降と一時保育は要予約。
■ところ　男女共同参画センター（JAビル3階　☎424・7172）

女性のチャレンジ相談　私らしい働き方、就業・キャリアアップなど
■と　き　毎週火・木・金曜日午前10時～午後3時30分　※要予約。一時保育あり。
■ところ　男女共同参画センター（JAビル3階　☎424・7172）

住宅相談　建築士による住宅の耐震診断・耐震改修など
■と　き　毎月第4土曜日午後1時～4時　※5日前までに要予約。
■ところ　勤労会館
■問合先　建築指導課（☎427・9263）

緑化相談　草花の管理や庭木の手入れなど
■と　き　毎週月・水・金曜日午前9時～午後4時
■ところ　日岡山公園管理事務所（☎426・6649）

暴力相談　暴力団による被害の悩みなど
■と　き　毎週月～金曜日午前10時～午後4時
■ところ　暴力団追放兵庫県民センター加古川暴力相談所（JAビル4階　☎427・8930）

えんぴつ

赤く色づいた草木を見ると、秋の訪れを感じますね。秋と言えば、私が一番に思いつくのは「スポーツ」。

最近、体を動かすことがめっきり減ってしまいました。健康のためにも運動しないと！　とは思うものの、結局ダラダラと過ごしてしまいます。

今月号の裏表紙のスポーツカーニバルは、そんな私でも気軽に楽しめそうな催しがたくさん。特に、ラジオ体操は運動が苦手な人でも無理なくできそうですね。

私も、この機会にラジオ体操から始めてみようかな。（井）

◆不動産無料総合相談会　とき：11月2日(土)午後2時～5時　ところ：加古川商工会議所　内容：司法書士、不動産鑑定士、土地家屋調査士などに→

こどもの健康週間大会

【とき】10月19日(土)午後2時～4時30分

【ところ】総合福祉会館

【内容】講演「変わり続ける予防接種の疑問・質問に答えます」、コメディパフォーマンスショー、パネルシアターなど

【参加費】無料

※講演時に一時保育あり（先着20人、申し込みが必要）。

申問育児支援課（☎427・9216）へ。

母乳育児講演会

【とき】10月24日(木)午後5時30分～7時

【ところ】西市民病院

【内容】母乳哺育の進化と心の発達

【定員】100人（先着順）

【参加費】無料

申問電話で西市民病院総務課（☎434・2051）へ。

糖尿病教室

【とき】10月24日(木)午前10時30分～正午

【ところ】西市民病院

【内容】教育入院ガイド、血糖管理・目標とする検査値

【対象】糖尿病の患者とその家族、糖尿病に関心のある人

【定員】70人（先着順）

【参加費】100円

申問10月7日午前9時から、西市民病院総務課（☎434・2051）へ。

センター健診

【とき】10月28日(月)・30日(水)、11月1日(金)・7日(木)・13日(水)

【ところ】総合保健センター

項目	料金	対象年齢（平成26年3月31日現在）	受付時間
国保特定健診	無料	国民健康保険に加入している40～75歳未満の人	午前8時30分～11時、午後1時15分～3時30分
肺がん	700円	18歳以上の人（65歳以上の人は無料）	
胃がん	1,400円		
大腸がん	1,000円		
骨粗しょう症	500円	18歳以上の人	
肝炎ウイルス	1,000円	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない人	
乳がん	3,300円	40歳以上の人	
子宮がん	1,200円	18歳以上の人（65歳以上の人は無料）	午後1時15分～3時30分

※国保特定健診未受診者に対して、健康課より電話で受診勧奨をすることがあります。

※子宮がん・乳がん検診の受診機会は2年に1回です。

申電話で総合保健センター（☎429・2923）へ。

問健康課（☎427・9215）へ。

巡回健康相談

【とき・ところ】▽10月18日(金)…ニッケパークタウン　▽10月24日(木)…加古川公民館　▽10月28日(月)…加古川西公民館　※時間はいずれも午前10時～11時30分。ニッケパークタウンのみ午前11時～午後2時。

【内容】保健師・栄養士による健康相談、血圧測定、体組成測定

【参加費】無料

ここもチェック！

申問健康課（☎427・9215）へ。

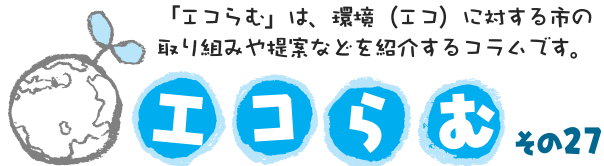
●いい歯いきいき健康フェア「口から始まる健康づくり」　▽とき…11月23日(祝)午後1時～3時30分　▽ところ…日岡山体育館　▽内容…歯の健診・相談、口腔ケアの方法、スタンプラリーなど　▽参加費…無料　▽問合先…播磨歯科医師会（☎434・5005）へ。　※無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は事前に予約が必要です。

●認知症介護勉強会　▽とき…10月8日(火)午後1時～3時　▽ところ…リバティかこがわ（野口町）　▽内容…ラフターヨガ、語り合い　▽参加費…500円　▽問合先…加古川認知症家族の会・吉田（☎090・9690・6665）まで。

●いきいきひらおか　▽とき…10月24日(木)午後1時～3時　▽ところ…平岡会館　▽内容…茶話会、レクリエーション、体操など　▽対象…平岡町に住み、介護認定を受けていない65歳以上の人　▽定員…35人　▽参加費…200円　▽申込・問合先…10月8日までに、平岡会館（☎421・5735）へ。

●加古川健康福祉事務所の催し　①こころのケア相談…10月15日(火)・21日(月)・28日(月)午後1時～2時　②酒害相談…10月15日(火)午後1時～2時　③若者の心と体の相談…10月15日(火)午後1時～3時　④歯と口の健康相談…10月21日(月)午後1時30分～3時　⑤専門栄養相談（アレルギー、病態栄養など）…10月16日(水)午前9時30分～11時30分　⑥エイズ・肝炎検査相談…10月9日(水)・23日(水)午前9時10分～10時15分　※いずれも会場は加古川健康福祉事務所。無料。エイズ・肝炎検査は匿名で実施。申し込みは、電話で加古川健康福祉事務所へ。①②③④…地域保健課（☎422・0003）⑤⑥…健康管理課（☎422・0002）

エコらむ　その27

「エコらむ」は、環境（エコ）に対する市の取り組みや提案などを紹介するコラムです。

知っていますか？　生物多様性

生物多様性とは、生き物の種類が豊かなこと。また、その「個性」と「つながり」のことです。地球には、さまざまな環境に適応した多くの生き物が生息しています。

生物多様性は、人類にとっても、大きな恩恵をもたらしていますが、私達が生活の中で意識することは少ないかもしれません。しかし、現在、人類の活動によって、過去の大絶滅時代といわれた期間をはるかに上回るスピードでさまざまな種が絶滅しており、生物多様性は深刻な危機に直面しています。

加古川市は、この生物多様性の宝庫です。市内にあるため池には、絶滅危惧種のオニバスなど希少な植物が、北部には同じく絶滅危惧種のギフチョウなどのチョウが生息しています。

生物多様性の問題は個人の力では解決することが難しいかもしれません。しかし「人は自然のつながりの中で生きている」という当たり前のことについて、みんなで意識し、考えてみることが、問題解決の一歩になるのではないでしょうか。

問環境政策課（☎427・9769）へ。

→よる、登記、売買、測量などの相談　くわしくはNPO法人兵庫県不動産コンサルティング協会（株式会社ワイ・エム内　☎423・8000）へ。

みんなでスポーツを楽しもう！

第1回 市民スポーツカーニバル

参加無料

11月4日(月)

午前9時～午後1時

※雨天決行。

今年、初めて開催する「市民スポーツカーニバル」。
いろいろなスポーツを体験して楽しさを実感してみませんか。
スポーツ体験以外にも体力測定などの催しがありますよ。

運動公園陸上競技場

スポーツ体験

陸上競技、サッカー、ソフトボール、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ハイキング

初めての人も大歓迎！
指導者が丁寧に教えます。
普段できないスポーツを体験しよう。

世界記録挑戦コーナー

走り幅跳び・走り高跳びの世界記録を目で確かめて実感しよう。

ラジオ体操講習

NHKのラジオ体操指導者と一緒にラジオ体操を体験しよう。

陸上競技場バックヤード探検

普段見ることのできない陸上競技場の舞台裏を見学できます。

総合体育館 ［持ち物］体育館シューズ

スポーツ体験

卓球、バドミントン、テニス、バレーボール、剣道、なぎなた、合気道、空手、ラグビー、フォークダンス

体力測定

体力年齢は何歳でしょうか？

［種目］握力、上体起こし、長座体前屈、反復横飛び、立ち幅跳びなど

［対象］20歳以上の人

・ゆるキャラコーナー

はばタン、ウェルピー、かっつん、デミーちゃんと遊ぼう。

・模擬店

【問合先】市スポーツ関係団体ネットワーク委員会事務局（社会教育・スポーツ振興課内 ☎427・9292）

健康コラム⑥

10月は「ひょうご食育月間」です

「食育」という言葉を聞いたことがありますか。また、その意味を知っていますか。

食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活ができる人を育てることです。

具体的には、食事を作る、食事の挨拶をする、バランスの取れた食事をする、食品を無駄にしないなど基本的なことから、郷土料理や行事食を伝える、農作物を収穫する、地産地消をすすめるなど多くの分野にわたります。

食育は生きる上での基本。大切なことは「食」について関心を持つことです。食を楽しみ、身近なことから食育活動を実践してみてください。

問合先 健康課（☎427・9215）へ。

ごみ減量化・リサイクル促進標語優秀賞 「すてないで　きっと役立つ　その資源」　西川　七彩（にしかわ　ななさ）